

14-18.12.2020 r.

15.12.2020 r.

Temat: Kształtowanie koordynacji.

Kształtowanie koordynacji na drabince koordynacyjnej. Zamiast drabinki można ułożyć kredki w kształcie drabinki lub wykleić drabinkę taśmą na płytkach lub panelach.

FILM - <https://youtu.be/qLBgM-2hUqU>

16.12.2020 r.

Temat: Ćwiczenia wzmacniające.

Ćwiczenia można wykonywać również bez specjalistycznych gum Miniband.

FILM - <https://youtu.be/QsDWYkW5WZY>