

23.11-27.11.2020 r. Wychowanie fizyczne

23.11.2020 r. Poniedziałek

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe - zajęcia online.

24.11.2020 r. Wtorek

Temat: Opowieść ruchowa „Zwierzyniec”.

FILM - <https://ewf.h1.pl/student/?token=tHJImz90K1kALVd0y1G0sA4tRxiV6Bpv9u2Rrhxk18ShL0GaBa>

26.11.2020 r. Czwartek

Temat: Ćwiczenia wzmacniające z hantlami.

Zamiast hantli w warunkach domowych możemy wykorzystać butelkę 0,5 litrową z wodą.

FILM - <https://ewf.h1.pl/student/?token=mdkoZax1VXAiaZPWeODdePf5R0icQ36OAOjSIviVNAInuYWEBq>

27.11.2020 r. Piątek

Temat: Pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.

FILM - <https://ewf.h1.pl/student/?token=UbkznHO6tmewV8Fo7HNQnvIwge4xYO9fVmZWzHpi9VOB6Aab2a>