

Klasa 7,8

Temat 1: Przekazanie pałeczki sztafetowej.

Przypomnij sobie technikę przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym, a następnie wykonaj ćwiczenia:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=r4N6ufwIEHQE3NM9onnaZx2Y99PsLDVSnGrofrq4gakyrYIEBA>

Temat 2: Specyficzne formy stretchingowe.

Wykonaj ćwiczenia rozciągające według poleceń z poniższego filmu:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jkVDZ8YrVxbjlaVQDKM5NG8dUD7YUK4xh3AZ4bBCzytNXruF1n>

Pamiętaj o uzupełnieniu formularza aktywności.