WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASA IV

27-29 KWIETNIA 2020 r.

27.04.2020 r.

Doskonalenie rzutów piłki jednorącz i chwytów oburącz. ( wykonaj rozgrzewkę, a następnie poćwicz rzuty i chwyty piłki )

28.04.2020 r.

Marszobieg przygotowujący do pokonywania dłuższych dystansów. ( po krótkiej rozgrzewce wykonaj 15 minutowy marszobieg )