WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY V

27-29 kwietnia 2020 r.

28.04.2020 r.

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

29.04.2020 r.

Podania piłki jednorącz i chwyty oburącz. ( wykonaj rozgrzewkę, a następnie poćwicz rzuty i chwyty piłki )