WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY VII

30 MARCA – 3 KWIETNIA 2020 r.

30.03.2020 r.

Test sprawności fizycznej K. Zuchory. ( wykonaj 2 próby: szybkości i siły mięśni brzucha, zapisz wyniki do oceny )

31.03.2020 r.

Łączone przewroty w przód i w tył. ( np. 2 przewroty w przód, 2 przewroty w tył, 1 przewrót w przód – 2 w tył )

02.04.2020 r.

Zdrowie i jego pozytywne czynniki. ( zapoznaj się z definicją zdrowia, napisz krótką notatkę – zachowaj do sprawdzenia, oblicz własne BMI )

03.04.2020 r.

Poznajemy kroki poloneza. ( zapoznaj się z podstawowymi krokami poloneza )