Wychowanie fizyczne klasa V Krzesimów (04 maja - 08 maja)

Temat:

Ćwiczenia rozciągające, zwiększające ruchomość w stawach.

NACOBEZU:

1. Znam zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

2. Wiem jaka jest różnica między ćwiczeniami statycznymi i dynamicznymi.

3. Potrafię samodzielnie wykonać rozgrzewkę.

Zadanie:

Ćwiczenia z filmu wykonuję codziennie.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1d4rcrVMXk>