

Temat: Ćwiczenia przygotowujące do wykonania stania na rękach przy ścianie.

Dzień dobry

Na dzisiejszej lekcji będziecie przygotowywać się do wykonania stania na rękach przy ścianie. Zaczynajcie od rozgrzewki i ćwiczeń, które poprawią mobilności, rozciągną oraz wzmocnią Wasze mięśnie.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=FpYVvmcLMOe5jAFY12hHaM75kIJODWewU3WAc1qVdUCCQipoyB>

### **PRACA NA „+”**

Jeżeli chcecie zdobyć plusika, to wymieńcie mi podstawowe cechy motoryczne człowieka. Odpowiedź wyślijcie na maila [azieleznicka@lpzdwola.pl](mailto:azieleznicka@lpzdwola.pl) lub przez dziennik do godz. 13:15, czyli tak jak się kończy lekcja.

Pozdrawiam