

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. 7-8

Data: 18.05.2020r.

Temat: **Poprawa czasu reakcji.**

Oto zestaw ćwiczeń, które dzisiaj wykonaj. Pamiętaj dostosuj strój do zajęć ruchowych wykonywanych w pomieszczeniu - **strój sportowy obowiązuje na każdym naszych zajęciach :)**

Na dzisiejszych zajęciach będziemy wspólnie poprawiać czas reakcji. **Jeśli jakieś ćwiczenie sprawi Wam kłopot, pomińcie je i przejdźcie do następnego zadania.**

Nie zapominamy o rozgrzewce – indywidualna.

Proszę o skopiowanie linku i wklejenie do przeglądarki.

<https://www.youtube.com/watch?v=nYEOKV2iDCY>

Miłej i bezpiecznej zabawy :)

Pozdrawiam