7,8

Temat 1: Zagrywka sposobem górnym.

Wykonaj ćwiczenia zgodnie z poniższym filmem instruktażowym. Potrzebna będzie piłka, najlepiej do siatkówki.

https://ewf.h1.pl/student/?token=obP6IM3lWIygOt0yRsPgxzQzbXoROs8QBKzFBbciB48ByYkQyL&preview=true

Temat 2: Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej.

Wykonaj ćwiczenia zgodnie z poniższym filmem instruktażowym. Do wykonania ćwiczeń potrzebne będzie krzesło ;)

https://ewf.h1.pl/student/?token=78SmfLZHaQfrEd8u2o2pfcNM3H9FJeFUNkfPGVp64A1kJ6CL44&preview=true