

Temat: Zabawy koordynacyjne.

Koordynacja ruchowa to fundamentalny element sprawności człowieka określający zdolność do wykonywania złożonych czasowo i przestrzennie ruchów znacznie różniących się od siebie. Słaba koordynacja wyklucza osiąganie dobrych wyników sportowych w każdej dyscyplinie. Jak poprawić koordynację ruchową? Wykonaj poniższe ćwiczenia ;-)

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Xq7u7HFTTYVKoaBDhk6CJtvRqP27cFMms0XIWsw1jnht8SJdl>