

**WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VII i VIII (22.03. – 26.03.2021 r.)**

**Dbamy o postawę ciała i zdrowie wykonując każdego dnia ćwiczenia gimnastyczne.**

Potraktujcie to jako przerwę i aktywne spędzenie czasu między wykonywaniem zadań lekcyjnych na siedząco.

1. Filmik – „Zestaw ćwiczeń rozciągających”

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>



2. Marszobiegi terenowy – 15 minut