

WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA VII i VIII (02.11. – 06.11.2020 r.)

Pamiętajcie, aby zadbać o sprawność fizyczną, zrobić przerwę podczas odrabiania lekcji, odejść od komputera.

1. Zachęcam do wykonania dwa razy w tygodniu ćwiczeń z poniższym filmem:

<https://www.youtube.com/watch?v=lehG5JKKLkU>

2. Kolejne dwa dni to ćwiczenia korekcyjne:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dp5RtHg8Lbo>

Ćwiczenia z filmów wykonujcie na przemian.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj bardzo dokładnie.

Pamiętaj!

Regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na Twoje zdrowie.

