WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VIII

20-24 KWIETNIA 2020 r.

20.04.2020 r.

Ćwiczenia wzmacniające mięsnie brzucha. (wykonaj trening <https://youtu.be/TMe53b5BdVc> )

22.04.2020 r.

Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka. ( napisz krótką notatkę na ten temat : definicja stresu, w punktach wpływ stresu na zdrowie człowieka ) wyślij na adres ludka9@wp.pl

23.04.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe. ( po krótkiej rozgrzewce wykonaj kilka swoich ulubionych ćwiczeń )

24.04.2020 r.

Gimnastyka poranna. ( wykonaj trening <https://youtu.be/NOp-2KeuqN8> )

Podczas treningów możesz ćwiczyć swoim tempem.