WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY VII

20-24 KWIETNIA 2020 r.

20.04.2020 r.

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

21.04.2020 r.

Choroby cywilizacyjne – Anoreksja. ( Napisz krótką notatkę na temat tej choroby i prześlij 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.