

KLASA VIIIa

TEMAT: Poznajemy ćwiczenia wpływające na zdrowie i naszą sylwetkę.

Serdecznie witam wszystkich! W naszej kolejnej lekcji chciałbym Was zachęcić do treningu całego ciała. Musimy pamiętać o rozgrzewce i ćwiczeniach rozluźniających. Poniżej przesyłam link do prezentowanych ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=q2q9tQ_LYwo

Każdy ćwiczy na miarę swoich możliwości Pamiętajcie !!! BEZPIECZEŃSTWO JEST NAJWAŻNIEJSZE.

Życzę powodzenia i dużo zdrowia ☺

nauczyciel wf: J. Stefański