

Wychowanie fizyczne kl. 8Up kl. 3aPDP

Witam W zdrowym ciele zdrowy duch, więc proponuję dużo ruchu w najbliższym tygodniu. Macie trzy zadania.

1 Jest to zestaw ćwiczeń na **zdrowy kręgosłup**-postępujcie zgodnie z filmem.

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

Kl.8uP ter. real. 15.06

Kl.3aPDP ter. real. 16.06.

2.**Trening na dywanie**-to prosty zestaw ćwiczeń dla każdego według załączonego filmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qf82ZtkVDZo>

kl. 8uP ter. real. 18.06.

kl. 3aPDP ter. real. 18.06.

3.Włącz swoją ulubioną muzykę i tańcz w rytmie – pamiętaj o prawidłowym oddechu podczas ruchu.

Kl.8uP ter. real. 19.06.

Kl. 3aPDP ter. real.18.06.

Dobrej zabawy.