

Wychowanie fizyczne kl. Vlab dziewczęta, 12.05.2020 r. – Tadeusz Danaj

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Pogoda nie zachęca do wyjścia z domu, dlatego proponuję do wykonania zestaw kilkunastu ćwiczeń, które pozwolą wam się fizycznie zrelaksować po ciężkiej pracy umysłowej. Demonstrację ćwiczeń do wykonania znajdziecie, wpisując w przeglądarkę link:

<https://www.youtube.com/watch?v=gwZL1ySv51w>

Niektóre z tych ćwiczeń są stosunkowo trudne do wykonania, ale wierzę, że sobie poradzicie.

Powodzenia