

Wychowanie Fizyczne Kl. VIII dziewczęta data 10.11.2020r Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Kochani:

Dziś proponuje wam 8 ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. W każdej serii 45 sekund pracy, 15 sekund odpoczynku.

Oto link do zajęć:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=xnGKh8IfzVOjxuWHOiNe8yxoeEl5ItEFGjGvWjCpM5XmpqTPnrQ>

Po zakończonej lekcji napisz wiadomość do mnie za pomocą formularza „Wiadomość dla nauczyciela”. Wpisz swoje imię i nazwisko oraz odpowiedz na pytanie: jakie mięśnie ciała dziś wzmacnialiśmy?

Przypominam, iż wysłanie wiadomości do nauczyciela jest obowiązkowe. Na podstawie wysłanej wiadomości zaznaczona zostanie Twoja obecność na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego.

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek