

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. 7-8

Data: 21.05.2020r.

Temat: **Wytrzymałość – obwód stacyjny (dolne partie mm).**

Oto zestaw ćwiczeń, które dzisiaj wykonaj. Pamiętaj dostosuj strój do zajęć ruchowych wykonywanych w pomieszczeniu - **strój sportowy obowiązuje na każdym naszych zajęciach :)**

Na dzisiejszych zajęciach będziemy ćwiczyć wytrzymałość w obwodzie stacyjnym. **Jeśli jakieś ćwiczenie sprawi Wam kłopot, pomińcie je i przejdźcie do następnego zadania.**

Proszę o skopiowanie linku i wklejenie do przeglądarki.

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

Miłej i bezpiecznej zabawy :)

Pozdrawiam