WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VIb

TEMAT: TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH.

Na dzisiejszej lekcji zapraszam was do wykonania zestawu ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność naszego ciała. Poprawiając sprawność fizyczną, podnosi się na wyższy poziom wiele elementów wydolności naszego organizmu. Proszę wykonać wiele powtórzeń z każdego ćwiczenia w ciągu całego dnia.

Zapraszam do zabawy - <https://www.youtube.com/watch?v=YiionQIlXSM>