WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VIII

TEMAT: ĆWICZENIA NA WŁASNYM CIĘŻARZE CIAŁA.

Na dzisiejszą lekcję przygotowałem dla was zestaw ćwiczeń w których wykorzystamy własny ciężar ciała. Podczas kolejnych ćwiczeń będziecie musieli wytrzymać określoną ilość czasu wykonywania danego ćwiczenia (każdy sam decyduje ile jest w stanie wytrzymać dane ćwiczenie). Przed ćwiczeniami przypominam o rozgrzewce.

Zapraszam do ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=hWGi9rNzuRk>

Przypominam o wysyłaniu do mnie zaległych zadań, bo nie wszyscy jeszcze to zrobili. Zadania są na ocenę. [koszx35@gmail.com](mailto:koszx35@gmail.com) – adres do wysyłania zadań