WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VIb

TEMAT: DBAJMY O KRĘGOSŁUP

CELE LEKCJI:

- rozwijanie i wzmacnianie mięśni brzucha

- kształtowanie wytrzymałości

- poznajemy możliwości swojego organizmu podczas wykonywania ćwiczeń

- kształtowanie siły

Zapraszam do ćwiczeń; <https://www.youtube.com/watch?v=LvHWUGVfBHo&t=203s>