

Wychowanie fizyczne kl. 6/7

Witam W zdrowym ciele zdrowy duch, więc proponuję dużo ruchu w najbliższym tygodniu. Macie dwa zadania.

1 Jest to zestaw ćwiczeń na **zdrowy kręgosłup**-postępujcie zgodnie z filmem.

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

Termin realizacji – 08.06.

2. **Trening na dywanie**-to prosty zestaw ćwiczeń dla każdego według załączonego filmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qf82ZtkVDZo>

Termin realizacji - 10.06.

Dobrej zabawy-pozdrawiam