

Wychowanie fizyczne

Klasa Ia

Data: 16.04.2020 r.

TEMAT:Ćwiczenia na proste plecy-zasady.

Proszę zapoznać się z zasadami ćwiczeń, które pomogą dbać o proste plecy. Proponowane ćwiczenia z łatwością można wykonać w domu. Ćwiczenia znajdziecie pod linkiem.

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/kregoslup/cwiczenia-prostujace-plecy-czyli-sposoby-na-oduczenie-sie-garbienia-aa-GPTK-WucH-wV4C.html>

Pozdrawiam

Stanisław Strelczuk