

Klasa II

16. 04. 2020

Temat: Ćwiczenia wzmacniające całe ciało.

Postaraj się wykonać zamieszczone niżej propozycje służące wzmocnieniu ciała:

<https://damianrudnik.com/zestaw-cwiczen-nr-3-30-50-cwiczenia-wzmacniajace-cale-cialo/>

<https://damianrudnik.com/zestaw-cwiczen-nr-2-20-50-cwiczenia-wzmacniajace-cale-cialo/>

Temat: Ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną z wykorzystaniem schodów.

Zachęcam do wykonania ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=3glsfuePv00&feature=feedu>

<https://www.youtube.com/watch?v=SnpRnSindKU&feature=feedu>

Proszę pamiętać o zachowaniu zasad bezpieczeństwa.

**Pozdrawiam,
Wojciech Rudnicki**