

15.04.2020 r.

Branżowa Szkoła I Stopnia Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: II h

Witam moi drodzy przesyłam Wam zestaw ćwiczeń do wykonania dnia 15.04-16.04.2020 r.

Ćwiczenia izometryczne w kształtowaniu siły

<https://www.medme.pl/artykuly/trening-izometryczny-bez-sprzetu-i-wychodzenia-z-domu,35578.html>

16.04.20 zapoznacie się także z tematem:

Zasady higieny i pielęgnacji swojego organizmu.

<http://www.zielonydziennik.pl/2010/04/11/czystosc-i-higiena-osobista/>

W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl
Pozdrawiam Anna Warda