Zadania dla uczniów z wychowania fizycznego do wykonywania w domu w okresie kwarantanny.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać dwa razy dziennie

Klasa VIIIb:

1.Przez 10 minut wykonywać ćwiczenia rozciągające

2. Wykonać ćwiczenia na mięśnie brzucha - 5 razy 30 powtórzeń

3. Wykonać ćwiczenia na mięśnie grzbietu - 5 razy po 30 powtórzeń.