Klasa IVa

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

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać dwa razy dziennie

1. ćwiczenia na mięśnie brzucha 5 serii po 10 powtórzeń. Leżenie na plecach i podnoszenie ciała do siadu.
2. Ćwiczenia na mięśnie grzbietu 5 serii po 10 powtórzeń. Leczenie na brzuchu i unoszenie tułowia do góry.
3. Pajacyki 3 serie po 20 razy