Klasa VIa

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

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać dwa razy dziennie

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.