Klasa VIIa

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

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać dwa razy dziennie

O godzinie 10.00 i 18.00 każdego dnia zmierzyć swoje tętno i zapisać. Potem wykonać 50 pełnych przysiadów i ponownie zmierzyć tętno. Zapisać.