

Wychowanie Fizyczne kl. VII-VIII 30.03-2.04.

Treningi oraz quiz do wykonania w tym tygodniu w ramach lekcji. Pamiętajcie o zachowaniu poprawności wykonywanych ćwiczeń oraz zachowaniu zasad bezpieczeństwa.

1. TABATA:

https://www.youtube.com/watch?v=BJdP8PnYYog&feature=youtu.be&fbclid=IwAR165ShOCTFG2kylkgA2yb1ZX29nZSXEgO1re6_yrBWuLTmPr9WTHFWzl

2.Trening interwałowy całego ciała:

<https://www.youtube.com/watch?v=aRzvpq4eXNk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1HW4LjwCTERgyHT7IrfcFrFDQYx1LsylGAstn3VsR4LY2xxykMf6piYEE>

3.Trening brzucha:

https://www.youtube.com/watch?v=Hi46Fv7jeTw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR02_gs8OJek6AlfKLZ7MTijsRIRCU-j7zLbPuBX0uA4rBF1pMKPgIHsnPs

4. Quiz wiedzy o sporcie:

https://www.fyrexbox.com/play/quiz-wiedzy-o-sporcie-i-p_54PnLdrRo?fbclid=IwAR1i8L0ZT5cqERmrNqRhF27DFBbGDXZI_zcKlssk9h6XUjg4ZgTjKVMe09A