

Wychowanie fizyczne 19.05.2020r.

kl. 1e.

Wiadomości: ćwiczenia.

1. Ćwiczenia oddechowe jako sposób na relaksację.

<https://www.medonet.pl/zdrowie,cwiczenia-oddechowe---rodzaje--zalety--cwiczenia-dla-dzieci,artykul,1728395.html>

2. Podstawowe ćwiczenia oddechowe.

<https://www.medonet.pl/zdrowie,cwiczenia-relaksacyjne---cwiczenia-dla-doroslych--cwiczenia-dla-dzieci,artykul,1730301.html>

3. Wykonaj i zapamiętaj 5 z 10 ćwiczeń oddechowych.

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/brzuch/10-cwiczen-wzmacniajacych-przepone-aa-R9jf-otHk-Dye8.html>

kl. 1a.

Wiadomości: ćwiczenia.

1. Podstawowe ćwiczenia oddechowe: zapoznaj się i wykonaj 3 z 10 ćwiczeń.

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/brzuch/10-cwiczen-wzmacniajacych-przepone-aa-R9jf-otHk-Dye8.html>