Drodzy Uczniowie!!!

Przed Wami kolejny tydzień z ograniczonymi zajęciami, proszę zadbajcie również o kondycję fizyczną. Przesyłam Wam linki do samodzielnego wykonania ćwiczeń:

Klasa Vac-dz, Vb-cała klasa, VIab- dz

Proszę o wykonanie turbo rozgrzewki

Link do ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&v=SGuKDNvBo_U&feature=emb_title>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=WbMKgaPPAs0&feature=emb_title>

Natomiast dziewczęta kl.VIIab i VIIIb ćwiczą układ zumby (może wystąpicie z tym układem przed całą szkołą). Do tego proszę wykonywać ćwiczenia z podanego linku

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ULnvhmT-x48&t=23s>

Chłopcy kl.VIIIb

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr3MMA7ZbMA>

Wszelkie pytania proszę zadawać na email n.zdalnaTK@gmail.com

Pozdrawiam Teresa Krzymińska