Witajcie!

Moi Drodzy, mijają kolejne dni, które z pewnością nie należą do aktywnych fizycznie. Wiem ile czasu spędzacie przed komputerami w pozycji siedzącej, dlatego proponuję skorzystać z ćwiczeń, które rozruszają Wasze ciało, mięśnie, oraz umysł.

Dla klasy 7 został przygotowany trening ogólnorozwojowy z podziałem na chłopców i dziewczęta.

Ponadto dla chętnych prezentuję układy taneczne - ZUMBA

Po wysiłku fizycznym proponuję sprawdzić swoją wiedzę rozwiązując sportową krzyżówkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=W5AKqv7dg8w> trening ogólnorozwojowy dla dziewcząt

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo> trening ogólnorozwojowy dla chłopców

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w> Zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=dkH1nZkkNbY> zumba

<https://www.youtube.com/watch?v=q0U1A7ovy3I> zumba

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

[https://wordwall.net/pl/resource/965932/sportowa-krzy%c5%bc%c3%b3wk](https://wordwall.net/pl/resource/965932/sportowa-krzy%C5%BC%C3%B3wka) krzyżówka

Moi Drodzy to są propozycje dla Was na ten tydzień. A może macie swoje pomysły na ćwiczenia?