Dzień dobry

Wtorek 31.03.2020

W dniu dzisiejszym realizujemy następujący temat:

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na wzmacnianie mięśni brzucha i rozwijanie gibkości dolnego odcinka kręgosłupa**

Karta pracy:

1. Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=Aouq6u3moLg>

1. Ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>

1. Zakończenie lekcji

Proszę o potwierdzenie realizacji zadania na adres

[urek1965@gmail.com](mailto:urek1965@gmail.com)