

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 8

TEMAT: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE NÓG.

Zadanie do wykonania dla wszystkich klas.

1. **Dla dziewcząt** – proszę zrealizować cykl treningowy zawarty w tym materiale:

<https://www.youtube.com/watch?v=8KwOnmPMYh0>

2. **Dla chłopców** – proszę zrealizować cykl treningowy zawarty w tym materiale:

https://www.youtube.com/watch?v=oSHs5kW_Pgs

<https://www.youtube.com/watch?v=PHNIJwaVN0w>

Oczywiście stopień i intensywność wykonania tych zadań należy dostosować do warunków mieszkaniowych i własnych możliwości.