

Folder wiedzy 15-19.06.2020 dziewczęta klasy VI Iwona Pałka

1.Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualne i z partnerem.

2.Tabata trening interwałowy wzmacniający kondycyjnie.

3.Piramida zdrowego odżywiania dzieci i młodzieży

4,Tętno – czym jest ? Jak je mierzyć?