

Witam uczennice!

Przeanalizujcie poniżą piramidę zdrowia.



Odpowiedzcie na pytanie na podstawie piramidy zdrowia: Ile razy w tygodniu i ile czasu minimum powinniśmy ćwiczyć? Proszę odesłać odpowiedź na maila [kalizanka@interia.pl](mailto:kalizanka@interia.pl)

Teraz przygotowujemy bezpieczne miejsce, zakładamy strój sportowy, stawiamy 2 butelki 0,5 l (zamiast hantli) z wodą i przechodzimy do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=3j0CFuUqEU>

<https://www.youtube.com/watch?v=kF9Qdx2MP5o>