

Witam uczniowie!

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 [kaliszanka@interia.pl](mailto:kaliszanka@interia.pl)

Teraz przygotowujemy bezpieczne miejsce, zakładamy strój sportowy, stawiamy butelkę z wodą i przechodzimy do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9yIYo>

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>