

Wychowanie Fizyczne

Propozycja "Opolska TV" dla Wszystkich, a szczególnie dla dzieci i młodzieży w ramach zdalnych lekcji W-F.

Codziennie godzina 17.00

Zestaw:

A – rozgrzewka

B – ćwiczenia kardio

C - rozciąganie

<https://www.facebook.com/events/2591859334420293/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Yk8H33zXdo&t=202s>