

## Wychowanie fizyczne klasa VII-VIII

*Z okazji Dnia Dziecka, życzę:  
uśmiechu na twarzy każdego dnia,  
dużo zdrowia, spełnienia własnych marzeń,  
oraz bardzo dobrych ocen na świadectwach szkolnych.*

*Przyjemnej zabawy 😊*

1. Roztańczony Dzień Dziecka - układy taneczne:  
[https://www.youtube.com/watch?v=99jOQ\\_5KCLA](https://www.youtube.com/watch?v=99jOQ_5KCLA)  
<https://www.youtube.com/watch?v=10vVaWfDzak>  
<https://www.youtube.com/watch?v=T9axVzDmTy0>
2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg:  
<https://www.youtube.com/watch?v=i6vHbvTOpBw>
3. Ćwiczenia z laską gimnastyczną:  
<https://www.youtube.com/watch?v=MK1njjXR7w0>
4. Piłka siatkowa – doskonalenie odbić górnych:  
<https://www.youtube.com/watch?v=f-kgTLaABmA>