

Witam!

Zachęcam dzieciaki do aktywności fizycznej. Przesyłam linki do ćwiczeń:

Rozgrzewka 1

<https://www.youtube.com/watch?v=JMxFAh7Avc0&feature=youtu.be>

Rozgrzewka 2

<https://www.youtube.com/watch?v=ixggMslWEBl&feature=youtu.be>

Ćwiczenia koordynacyjne

<https://www.youtube.com/watch?v=wBTV8Cbx-g4&feature=youtu.be>

Poniedziałek - rozgrzewka 1

Środa- rozgrzewka 2 + ćwiczenia koordynacyjne

Piątek- rozgrzewka 1+2

Pozdrawiam serdecznie,

Beata Pierwoła