

EDUKACJA FIZYCZNA -basen

Witam dzieci. Na dzisiejszych zajęciach będziemy potrzebowali piłkę- może być do p.nożnej, p.siatkowej, może też być jakaś niewielkich rozmiarów piłka gumowa a nawet do tenisa. Jeśli nie macie żadnej piłki w domu, możecie większość przedstawionych ćwiczeń wykonać z małą poduszką. Proszę pamiętać o własnym bezpieczeństwie i zapytać rodziców, w którym miejscu możecie wykonywać ćwiczenia. Staramy się poprawnie wykonywać pokazane ćwiczenia. <https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>