

Witam dzieci.

Zanim przystąpicie do zajęć, proszę żebyście wykonali 5 minutową rozgrzewkę. Spróbujcie wykonać ćwiczenia, zapamiętane z początków poprzednich zajęć. Na pewno dacie radę. Do dzisiejszych zajęć przydatne będą 4 rolki toaletowego papieru. Jeśli go w domu w takiej ilości nie posiadacie, możemy zastąpić go zwiniętymi w odpowiedni sposób koszulkami, pluszakami albo nawet sportowymi butami. Przyda się Wam również kubek wody, z którego będziecie ją popijać w trakcie ćwiczeń. Życzę miłej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=JljowiZ5IDg>