

Witam dzieci☺

Na dzisiejszych zajęciach będziemy potrzebowali piłkę- może być do piłki nożnej, piłki 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>