

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>