

Dzień dobry dzieci.

Na dzisiejszych zajęciach utrwalimy sobie ćwiczenia koordynacyjne (współpracujące) rąk i nóg w przysiadzie podpartym. Na początku możecie mieć pewne trudności z wykonaniem tych ćwiczeń, ale proszę się nie zrażać, na pewno dacie radę. Pamiętajcie ćwiczenie wykonywane na rozgrzewce w szkole ,,prawa ręka, lewa noga"? Pod koniec dzisiejszych zajęć będzie podobnie, tyle że nie w ruchu a wykonywać podobne ćwiczenia będziecie w miejscu. Miłej zabawy. <https://www.youtube.com/watch?v=iJdqErtfSzo>