

Drodzy Uczniowie,
kolejne zadanie dla Was:

1. Trochę ruchu:

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

2. Pobaw się z rodzicami lub rodzeństwem, potrzebujesz tylko kostki do gry:



Pamiętajcie, aby dostosować wykonywane ćwiczenia do własnych możliwości. Wykonujcie ćwiczenia systematycznie, tak aby codziennie wykonać jakąś aktywność fizyczną. Oczywiście możecie korzystać ze wcześniej przesłanych materiałów, bądź z innych dostępnych dla Was źródeł informacji.

Ze sportowym pozdrowieniem Dorota Jurasz i Karolina Lipińska ☺