Dzień dobry moi drodzy!

Wykorzystujecie go najczęściej po kąpieli, dzisiaj natomiast posłuży nam jako przyrząd do wielu ćwiczeń ogólnorozwojowych 😊-😉

RĘCZNIK – TO ON BĘDZIE DZISIAJ POMOCĄ DYDAKTYCZNĄ DO LEKCJI WF W DOMU.

Obejrzyj filmik :

https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4&ab_channel=ProelioSport

Teraz kolej na Ciebie!

Jak zawsze podczas ćwiczeń, otwórz szeroko okno i spróbuj sam (sama) wykonać 34 zadania ruchowe. Nie spiesz się, wykonuj ćwiczenia starannie i dokładnie. Powtórz je wielokrotnie. Jeśli stwierdzisz, że masz dość – odpocznij. W ramach przerw od zajęć przed komputerem wykonaj ponownie chociaż kilka z nich. Nie poddawaj się – następnym razem będzie lepiej!

Powodzenia

Pozdrawiam Witold Piotrowski