

Moi drodzy pierwszoklasiści!

Kolejna już zdalna lekcja w-f 😊-😊

Z pewnością w swoim domu znajdziesz skakankę, gdyż dziś to ona posłuży nam do ćwiczeń.

Obejrzyj krótki filmik :

<https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>

Koniecznie otwórz szeroko okno i teraz spróbuj sam (sama) troszkę poskakać. Nie przejmuj się jeśli z początku nie będzie łatwo. Powtórz jeszcze raz jakimkolwiek sposobem. Jeśli stwierdzisz, że masz dość – odpocznij. W każdej wolnej chwili możesz wziąć do ręki skakankę i troszkę potrenować.

Powodzenia

Pozdrawiam skacząc razem z Wami Witold Piotrowski