

Czołem pierwszoklasiści!

Środa 15 kwietnia- lekcja w-f 😊-😊

Dzisiaj będziemy doskonalić swoje umiejętności ćwicząc ponownie ze skakanką.

Przypomnijcie sobie ten pokazowy film:

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

Teraz, jak zawsze kiedy ćwiczysz- otwórz szeroko okno i najpierw trzymając skakankę nad głową zrób kilka skłonów w przód, w bok. Następnie skręcaj ciałem w lewo i w prawo. No i w końcu działamy!!! Spróbuj sam (sama) troszkę poskakać. Powtórz jeszcze raz jakimkolwiek sposobem. Pamiętaj! Gdy stwierdzisz, że masz dość – odpocznij. W każdej wolnej chwili możesz wziąć do ręki skakankę i troszkę później potrenować.

Powodzenia

Witold Piotrowski