

TEMAT TYGODNIA
WIOSENNE PRZEBUDZENIE



Zadania WF (22.03.-26.03.)

Na ten pierwszy wiosenny tydzień przesyłam Wam propozycję ćwiczeń.

1. PIOSENKA GIMNASTYCZNA

W załączniku przesyłam film nagrany przeze mnie z piosenką gimnastyczną, która może być ciekawym przerywnikiem między lekcjami lub może posłużyć jako poranna rozgrzewka.

2. TRENING W DOMU

Poniżej przesyłam link z propozycją ćwiczeń na najbliższy tydzień.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ip4tmGx6FSg>

Pamiętajcie o przygotowaniu odpowiedniego miejsca do ćwiczeń.

POWODZENIA

Helena Romańska

