

Wychowanie Fizyczne KL.VIIIab dziewczęta data 22.04.2020r

Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe na powietrzu.

Witam serdecznie!!

Dzisiaj zachęcam Was serdecznie do treningu na świeżym powietrzu!!

Pogoda dopisuje, słońeczko nam pięknie świeci, a rząd zdjął pierwsze obostrzenia i można już wchodzić do lasów i parków (jeśli ktoś nie ma własnego ogródka).

Zachęcamy rodzeństwo do wspólnego treningu!:)

Załączam film, który może być inspiracją, ale liczę na Wasze kreatywne pomysły.

Napiszcie do mnie w wiadomości zwrotnej co dzisiaj zrobiliście?

Mogą to być ćwiczenia a może bieganie, granie w piłkę.

Powodzenia! Miłego dnia!!

<https://www.youtube.com/watch?v=jBU7xMqccjU>

Ze sportowym pozdrowieniem

Jakub Wielądek