

Wychowanie Fizyczne KL.VIII data 02.04.2020r Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia całego ciała gimnastyka.

Czasu niby dużo, a jednak mało. Dlatego bardzo króciutki, ale za to intensywny trening całego ciała.

Energiczna muzyka zachęca do działania. Zrobiłem to zadanie. Miałem dodatkowe obciążenie, bo dzieciom spodobał się tata tarzający się po ziemi. 😊
Świetna zabawa i nie trzeba mieć dużo miejsca.

Nie zapominajcie, że najfajniej ćwiczy się z rodziną. Możecie wszyscy wspólnie zrobić sobie przerwę na aktywność ruchową :)

miłej zabawy i pamiętajcie o bezpieczeństwie i rozgrzewce.

<https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLlyDkXE>

Ze sportowym pozdrowieniem

Jakub Wielądek