11.05.2020r. – Poniedziałek

Wych. – fiz.:

Poniżej link, w którym znajdziesz przykładowe ćwiczenia ruchowe jakie możesz wykonać w domu:

https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8 – przykładowa rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE

https://www.youtube.com/watch?v=0ih61-uU-zk

14.05.2020r. – Czwartek

Wych. – fiz.:

Przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń pamiętaj o rozgrzewce!

Poniżej link, w którym znajdziesz przykładowe ćwiczenia ruchowe jakie możesz wykonać w domu:

https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqIImZ8

https://www.youtube.com/watch?v=MQ9lysq1QBg

15.05.2020r. – Piątek

Wych. – fiz.:

Poniżej link z przykładami różnych ćwiczeń ruchowych jakie możesz wykonać w domu lub na podwórku:

https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0

https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSN0ZIU