

Wychowanie fizyczne



Pamiętaj !!!!

Ruch to zdrowie!!!

Wychowanie fizyczne – *Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe). Do wykonania ćwiczeń będziesz potrzebował karimatę(możesz również wykorzystać koc lub duży ręcznik kąpielowy) pasek od szlafroka oraz krzesło . Pamiętaj abyś zawsze miał przy sobie wodę do picia.*

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

Otwórz poniższy link na kanale Youtube i postępuj zgodnie z instrukcjami .

3. 2. 1. START!!!!!!!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>

