

03.03.2021

Zajęcia ruchowe – Sportowa ruletka.



Dziś przygotowałam dla was ćwiczenia formie- „ Interaktywnej ruletki ”.



Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe).Uwaga potrzebna będzie Ci butelka z wodą , krzesło ,książka lub woreczek .Każde ćwiczenie powtórz 7 razy .

Teraz włącz strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

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

Otwórz poniższy link na stronie Wordwall – zakręć i postępuj zgodnie z instrukcjami.

<https://wordwall.net/pl/resource/1683981/%C4%87wiczenia-kszta%C5%82tuj%C4%85ce-nawyk-prawidlowej-postawy>

Opracowała
Lena Staszczyszyn