04.05.2020; 05.05.2020
Klasa: 5 C
TEMAT: MPK - Oswajamy się z piłkami w miejscu.
kompetencje: uczeń poznaję ćwiczenia zwiększające zręczność; rozwija czucie mięśniowe.

Przybory: dowolna piłka lub inny okrągły przedmiot, może być nawet poduszka

Wykonaj polecenia i ćwiczenia zawarte w materiale:
https://www.youtube.com/watch?v=8Zw7fKmAPuQ

Kolejne ćwiczenia wykonuj w ilości co najmniej 20 powtórzeń.

Pamiętaj: ćwiczenia wykonujemy nie tylko podczas zdalnej lekcji, ale również w wolnej chwili w ciągu całego dnia w formie zabawy.

Joanna Trocha; Sebastian Sielski