WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl. VIII

TEMAT: DOMOWY TRENING ZE SKARPETKAMI.

Zapraszam was dzisiaj do ćwiczeń w których wykorzystacie skarpetki, które na co dzień używane są przez nas do czegoś innego. Zobaczycie, że mogą być też nietypowym przyborem sportowym i możemy, używając ich wykonywać różne ćwiczenia sportowe.

Zachęcam was do wykonywania ćwiczeń na dworze. Pamiętajcie – ćwiczymy wiele razy w ciągu całego dnia.

Zapraszam do zabawy. <https://www.youtube.com/watch?v=IUW9SCzmCbI>