30.04.2020

**Zachęcam do ćwiczeń**

Temat: Zdrowy i aktywny styl życia – ćwiczymy joge z piłeczką.

W ramach lekcji Wychowania Fizycznego zachęcam Was do włączenia kolejnego filmiku na you tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=HDpTMaoXEd8>

Do dzisiejszych ćwiczeń potrzebna będzie piłeczka tenisowa lub inna podobnej wielkości. Jeżeli nie macie żadnej piłeczki możecie zrobić kulkę z gazety, wówczas pomińcie masaż , który jest na początku.

Zapraszam do ćwiczeń.

Po wykonaniu proszę o wpisanie daty oraz tytułu filmiku w odpowiednią kolumnę do dziennika aktywności

Proszę pamiętać o stroju sportowym ☺