13.05.2020

**Zachęcam do ćwiczeń**

Temat: Skakanka nie tylko dla dziewczynek. Serie skoków ze skakanką

W ramach lekcji Wychowania Fizycznego zapraszam do wykonania ćwiczeń z poniższego filmiku

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

Możecie również poćwiczyć z rodzicami lub z rodzeństwem:

<https://www.youtube.com/watch?v=9gNedd5zaAs>

Proszę o zapisanie w dzienniku aktywności największej liczny skoków bez przerwy.

Po wykonaniu ćwiczeń proszę o wpisanie tytułu filmiku do dziennika aktywności. Proszę pamiętać o stroju sportowym, miłej zabawy ☺