8.05.2020

**Zachęcam do ćwiczeń**

Temat: Dbam o swoją sylwetkę – ćwiczenia rozciągające

W ramach lekcji Wychowania Fizycznego zachęcam Was do włączenia kolejnego filmiku na you tube i wykonania ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=8PkACib7-BY>

Chętnych zapraszam do gry w cymbergaja w domu. W filmiku poniżej znajdziecie kilka wskazówek jak to zrobić.

Udanej zabawy☺

<https://www.youtube.com/watch?v=LYtNu2u___Y&t=285s>

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

Proszę pamiętać o stroju sportowym ☺