

w tym tygodniu proponuje w miarę waszych możliwości zajęcia w terenie. możecie wykorzystać przestrzeń lasu, przydomowy ogródek bądź miejsce gdzie nie ma ludzi. Zachowajcie wszystkie zasady bezpieczeństwa.

Jeżeli nie macie możliwości wykonania zadania obejrzyjcie filmiki.

1. Rozgrzewka lekkoatletyczna

<https://youtu.be/pDNHfapyZwk>

2. Ćwiczenia zwinnościowe z pachołkami, butelkami

<https://youtu.be/NKh9hZggSrU>