

4bu.u.-7bu.u.

25.05.2020 r.

Temat: Ćwiczenia na świeżym powietrzu.

Dzień dobry dzisiaj mam dla Was ćwiczenia na powietrzu, jeżeli masz ogródek lub trochę przestrzeni na balkonie, wyjdź i poćwicz na świeżym powietrzu, to bardzo zdrowe i dobre dla Twojego organizmu. Powodzenia😊

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

26.05.2020 r.

Temat: Elementy rytmiki i ćwiczenia przy muzyce.

Dzisiaj mam dla Was wspaniałe ćwiczenia w rytm muzyki, jestem pewna, że bardzo Wam się spodobają, dajcie z siebie wszystko chłopaki.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

29.05.2020 r.

Temat: Ćwiczenia równoważne.

Dzisiaj mam dla Was ćwiczenia równoważne, które są bardzo istotne dla naszego prawidłowego funkcjonowania. Przygotuj sobie karimatę lub kocyk, trochę przestrzeni, przewietrz pokój i do dzieła, powodzenia Wam życzę chłopaki.

<https://www.youtube.com/watch?v=tYltkR1kQH4>