

Witam Was serdecznie w kolejnym tygodniu edukacji domowej.

Dzisiaj zachęcam do wykonania ćwiczeń stretchingowych z Anną Lewandowską:

<https://www.youtube.com/watch?v=b8ix5dkGNis>

Proszę wykonać również test Denisiuka, który wykonywaaliśmy w szkole - przypominam jest to liczba sekwencji ruchów wykonana w ciągu 30 sekund.

Z przysiadu podpartego wyskok w górę, powrót do przysiadu i wyrzut nóg do tyłu.

Wyślijcie mi wyniki bym mogła porównać z wykonywanymi próbami w szkole.

Dla chętnych ( jeżeli oczywiście pozwolą rodzice) kilka ćwiczeń z piłką siatkową :

<https://www.youtube.com/watch?v=D8MipUt8Miw>

Serdecznie Was pozdrawiam i czekam na wiadomości.

Anita Wygona -Wątor.