

Temat: Wiem co to jest rozgrzewka i znam jej zasady. Poznaję kluby siatkarskie.

1. Zgromadźcie kilka przedmiotów znalezionych w domu. Z ich wykorzystaniem zróbcie sobie solidną rozgrzewkę (liczę na waszą pomysłowość). Kto może, niech nagra filmik i mi wyśle, lub napisze mailem co wykorzystał i jak. Tu ewentualna pomoc:

<https://www.facebook.com/events/217453526168614/>

2. W dostępnych źródłach znajdźcie i napiszcie w tym samym mailu, nazwy klubów siatkarskich w Polsce; kto jest mistrzem kobiet i mężczyzn?

Zachęcam do codziennych ćwiczeń gimnastycznych :)