

Temat: Znamy zasady gry w siatkówkę, ćwiczymy odbicia.

1. W ciągu 15 minut wykonaj kolejno ćwiczenia na wszystkie partie ciała.
2. Poćwicz jakąkolwiek piłką (balonową, gumową) odbijanie piłki o ścianę "górze - dół". Napisz mailem ile razy Ci się to udało bez upuszczenia piłki.
3. Wykonaj quiz i napisz, jaki osiągnęłaś /osiągnąłeś wynik

https://gazetawroclawska.pl/quiz/6323,quiz_jak_w_to_sie_gra_czy_znasz_zasady_siatkowki,q,t.html

Postaraj się znaleźć czas na codzienną gimnastykę, najlepiej przed śniadaniem - choćby kilka minut!