

Temat: Tor przeszkód z wykorzystaniem butelek po wodzie.

Witam Was 😊

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować tor przeszkód z wykorzystaniem butelek.

Proponuję użycie butelki z wodą najlepiej 1,5 litrowe.

Tor możecie wykonać w domu jak i na zewnątrz.

Zaczynamy od rozgrzewki wykonajcie ją sami, dobrze się porozciągajcie i przygotujcie organizm do wysiłku, pamiętajcie zaczynamy rozgrzewkę od góry do dołu, pamiętamy o wszystkich partiach mięśni.

Nagrajcie filmik z toru przeszkód z wykorzystaniem butelek i prześlijcie na gmail lub na Teams poprzez megawrzutę lub inny hosting plików. Wyślijcie filmik dzisiaj, będę go oceniać.

Przygotujcie butelki z wodą i zaczynamy 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=OhhjWolQkj4>

Życzę Wam powodzenia i udanego treningu 😊

Jeszcze mam dla Was jedno ważne zadanie 😊

Zbliża się 26 maj czyli Dzień Mamy. W związku z tym mam dla Was zadanie specjalne. Narysujcie wyjątkową laurkę dla swojej mamy. Możecie użyć dowolnej techniki ale niech wasza praca zmieści się na kartce A4 (zwykły blok) w orientacji poziomej. Narysujcie coś ładnego, możecie też dodać życzenia. Zdjęcia gotowej pracy prześlijcie najpóźniej do niedzieli 24.05. w tytule maila dopiszcie - Dzień Mamy Wasze prace trafią do albumu który umieścimy na stronie internetowej w tym wyjątkowym dniu.

Postarajcie się 😊