Witam

Drodzy Państwo pracujemy w miarę swoich możliwości

czasowych, dla nas wszystkich to trudna sytuacja. Proszę się nie

stresować czasem, najważniejsze, aby ćwiczyć i usprawniać ciała naszych dzieci.

Pozdrawiam i życzę dalszej wytrwałości w pracy-nauce dla dzieci

i Państwa.

Sprawność ogólna

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc> sprawność ogólna

<https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8> sprawność ogólna

<https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXelSTkI> sprawność ogólna

<https://www.youtube.com/watch?v=DBYZXW0PqmA> sprawność ogólna

<https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM> sprawność ogólna

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8> wzmacnianie mięśni grzbietu

[https://www.youtube.com/watch?v=hi6DHBMoNVw](https://www.youtube.com/watch?v=hi6DHBMoNVw" \t "_blank) wzmacnianie mięśni brzucha