Wychowanie fizyczne 04.05.2020

**Klasa III**

Temat 5: Ćwiczenia rozciągające - strechting:

**Proszę pamiętać, że przed każdy treningiem powinniście wykonać rozgrzewkę w formie odpowiedniej do warunków lokalowych i zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.**

Postępuj dokładnie tak jak na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg>

**Proszę pamiętać o zasadach bezpieczeństwa, najważniejsze jest wasze zdrowie.**