

09.06.2020r

Gry i zabawy na świeżym powietrzu

<https://www.youtube.com/watch?v=YCvi4jTwa5o>

Ćwiczenia rozciągające całego ciała.

https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4

Postaraj się dokładnie wykonywać ćwiczenia, aby rozciągnąć wszystkie partie mięśniowe.