Data: 23.04.2020r, 24.04.2020r. 24.04.2020r.

23.04.2020r

**Utrzymywanie równowagi na wąskim podłożu .**

Zrób ćwiczenia zgodnie z instrukcją na filmie lub zaproponuj swój tor przeszkód

<https://www.youtube.com/watch?v=WsFaRLRP49w>

24.04.2020r

**Wady postawy -plecy okrągle**

Przy ciągłym siedzeniu przy komputerze, można nabyć wiele wad postawy, jedną z nich są plecy okrągłe. Zobacz film i postaraj się poćwiczyć, aby wzmocnić mięśnie posturalne.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMR5HRm8AYA>

24.04.2020r

**Gry i zabawy z piłką nożną.**

**Zobacz filmik i postaraj się trochę potrenować. Poćwicz kilka razy, póżniej znów do ćwiczeń.**

**Trening czyni mistrza.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9VY_dEPp1wk>