**Klasa III PDP**

Moi Drodzy Aniu, Aniu, Adrianie😊

Znowu będę Was namawiała abyście w ramach lekcji wf skorzystali z dobrej pogody i wybrali się z rodzicami , rodzeństwem na spacer i zrobiły parę ćwiczeń na świeżym powietrzu.

Na rozgrzewkę postarajcie zrobić kilka prostych ćwiczeń na mięśnie stóp. Przygotujcie sobie poduszkę, piłkę lub butelkę z wodą i zapraszam do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=nUAtfdgAU9g>

Przesyłam Wam też link do ćwiczeń z rolkami papieru toaletowego . Jestem ciekawa czy ćwiczenia były dla Was trudne, a z którymi sobie poradziliście?

<https://youtu.be/qyX1dqMV0DY>

W razie pytań można do mnie pisać na email **joanna.byr-domagala6@wp.pl**

Pozdrawiam Was serdecznie p.Asia