Wf VIIIA 18.05. – 22.05.2020r.

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie!

W tym tygodniu chciałabym się skupić na grze w tenisa stołowego. Proponuje Wam poniższe ćwiczenia, które możecie wykonać sami. Jeśli nie posiadacie rakietki do tenisa możecie użyć książki lub zeszytu w twardej oprawie. Pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa podczas ćwiczeń. Przed ćwiczeniami wykonajcie rozgrzewkę. Dostosujcie czas trwania ćwiczenia do własnej kondycji - wykonujecie tylko tyle powtórzeń, ile jesteście w stanie. Możecie korzystać z ćwiczeń zaproponowanych poniżej lub ułożyć własny zestaw. Aby ułatwić Wam wykonanie ćwiczeń obejrzycie filmik.

<https://youtu.be/qFC4SAfs2EA>

Wykonujcie ćwiczenia w miarę możliwości codziennie☺

Serdecznie pozdrawiam

Małgorzata Zawada

