1. Ruch to zdrowie – wykonaj gimnastykę poranną na podstawie filmu instruktarzowego: <https://epodreczniki.pl/a/ruch-to-zdrowie/DSKiubk4z>
2. Postaraj się ją robić codziennie, możesz zmienić ćwiczenia według swoich potrzeb i możliwości
3. Wykonaj ćwiczenia w zeszycie ćwiczeń na str. 83-85
4. Zrób zdjęcia wykonanych ćwiczeń i prześlij na adres: [b.kotlarz@o2.pl](mailto:b.kotlarz@o2.pl)