

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Poznaj grę rekreacyjną – siatkówka plażowa.

Wykonaj 15 min. marszobieg w bliskim otoczeniu, następnie rozciągaj się robiąc skłony, wypady.

Obejrzyj filmik:

<https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/7,166737,24698085,siatkowka-plazowa-jakie-sa-zasadysiatkowki-plazowej-na-jakiej.html>