

# **Pomysły na aktywności w czasie wolnym 😊**

1. Tylko 10 ćwiczeń, a pracuje całe ciało.

[https://www.youtube.com/watch?v=qREggFYxl-Q&list=PLP4P0Wa\\_Csi38y1rlgSjJ3txaXol7fZ6h&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=qREggFYxl-Q&list=PLP4P0Wa_Csi38y1rlgSjJ3txaXol7fZ6h&index=2)

2. 10 ćwiczeń koordynacyjnych z piłeczką.

[https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4&list=PLP4P0Wa\\_Csi38y1rlgSjJ3txaXol7fZ6h&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4&list=PLP4P0Wa_Csi38y1rlgSjJ3txaXol7fZ6h&index=3)

3. Jak nauczyć się żonglować 3 piłeczkami w mniej niż 5 minut.

<https://www.youtube.com/watch?v=gi0qOA2Jkp0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR37RCIGj30iMA1bPCBMsaQZSbeyXnYIOhaXAJSrTsc5icRL1aaVZDZm5xA>