Wf klasy VIII

Drodzy Uczniowie, Szanowni Rodzice!

Poniżej propozycja aktywnego spędzania czasu - wf-u w domu.

Skip A w miejscu 5min.

Skip C w miejscu 5 min.

Przysiady 40x

Pajacyki 40x

Brzuszki 40x

Skrętoskłony 20x

Deska-mierzymy czas ile wytrzymamy i zapisujemy na kartce. Codziennie staramy się wydłużyć czas wykonania ćwiczenia o parę sekund.:)

Jeśli czujecie się zmęczeni nie zapominajcie o przerwach miedzy ćwiczeniami.

Aktywność wykonujemy codziennie.

Pamiętamy o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń.

Pozdrawiam.

Monika Szczygielska