Klasa VA VB

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 30x

Pajacyki 30x

Brzuszki 30x

Skrętoskłony 20x

Zabawa z Rodzeństwem lub Rodzicami papierową piłką:) 20 min.

Aktywność wykonujemy codziennie.

Pamiętamy o bezpieczeństwie swoim i innych, podczas wykonywania ćwiczeń i zabawy.

Jeśli czujecie się zmęczeni nie zapominajcie o przerwach miedzy ćwiczeniami.

Pozdrawiam.

Monika Szczygielska