Klasa VIIa

WF od 15.04 do 17.04.2020 r.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać dwa razy dziennie

1. Skip A w miejscu 3 x 3 minuty
2. Skip C w miejscu 3 x 3 minuty
3. Skakanka lub gruby sznurek - zabawa przez 10 minut
4. Zrób z papieru lub z gazety piłeczkę i wykonaj podrzuty prawą i lewą ręką 3 x 30 razy
5. Chodzenie na czworaka po mieszkaniu ok. 5 minut

Proszę pamietać o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń