Klasa VIIa

WF od 23.04 do 25.04.2020 r.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać dwa razy dziennie

1. Zrób piłeczkę z papieru lub gazety i wykonaj poniższe ćwiczenia:
* Rzuty do celu (kosz, pojemnik plastikowy)
* Podrzucanie piłki prawą i lewą ręką
* Przerzucanie piłki z prawej do lewej ręki ponad głową
* Żonglowanie prawą i lewą nogą

Baw się według tego zestawu ćwiczeń tyle czasu ile masz ochotę.

Proszę pamietać o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń