Klasa VII a

WF od 25.05 - 29.05.2020 r.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać w ciągu każdego dnia

1. Rozgrzewka w terenie - 15 minut
2. Skip A,B,C - 5 razy po 3 minuty
3. Ćwiczenia na mięśnie brzucha i grzbietu
4. Skakanka przez 15 minut
5. Piłka nożna - żonglowanie prawą i lewą nogą
6. Podania prawą i lewą nogą
7. Odbicia od ściany prawą i lewą nogą
8. Strzał do celu
9. Krótka gra „jeden na jeden”

Proszę pamietać o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń