Klasa VII a

WF od 18.05 - 22.05.2020 r.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać w ciągu każdego dnia

1. Rozgrzewka w terenie - 15 minut
2. Piłka dowolnego rodzaju: — rzuty do celu prawą i lewą ręką

 - podrzuty piłką prawą i lewą ręką

 - przerzucanie z prawej do lewej ręki

 - kozłowanie prawą i lewą ręką

3. Ćwiczenia na mięśnie brzucha i grzbietu

4. Marszobieg w terenie przez 30 minut

Proszę pamietać o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń