

Zadania do wykonania z wychowania fizycznego:

Doskonalimy swoją gibkość, szybkość oraz zwinność:

Kochani i jak to na wuefie 😊 zaczynamy od przebrania się w strój dla bezpieczeństwa, higieny i wygody również.

Oczywiście możesz włączyć swoją ulubioną muzykę, uśmiechnąć się i zaczynamy:

10 przysiadów, (pamiętaj - stopy złączone, nie odrywamy pięt od podłoża)

10 pajacyków, (pamiętaj – szeroki rozkrok, nogi i ręce pracują jednocześnie)

10 podskoków z klaśnięciem pod kolanami

10 brzusków (pamiętaj – nie stękaj i nie jęcz – pójdzie łatwiej 😊)

5 pompek (dziewczyny - proszę chociaż spróbować)

Cały zestaw ćwiczeń postarajcie się wykonać w czasie 10 minut.

Odpuśćcie 5 minut.

Powtórzcie wszystko 3 razy.

Stoper każdy z was ma w telefonie a jeżeli nie to proszę skorzystać z zegarka

I tak 4 razy w tygodniu aż do następnego zadania.

Pozdrawiam serdecznie i do dzieła 😊😊😊