Drodzy Uczniowie!

Proszę wykonać podane propozycje ćwiczeń 4 razy w tygodniu:

1. Wykonaj 30 sekund do minuty swobodnego biegu w miejscu tempem truchtu.
2. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan skip A – w miejscu 20 sekund.
3. Biegnij w miejscu dotykając pietami o pośladki skip C – w miejscu 20 sekund.
4. Krążenie ramion w przód. Wykonaj 10 razy.
5. Krążenie ramion w tył oburącz x 10.
6. Krążenie bioder. Wykonaj 10 razy w każdą stronę.
7. Wykonaj 10 pajacyków i tyle samo przysiadów.

 Powodzenia – nauczyciel w-f

 ☺