

Kl. 5 a b c , 6 c , 7 a , 8 a .

Przypominam o ćwiczeniach :

2 razy dziennie po 20 min .wykonujemy proste ćwiczenia
w domu ,w ogrodzie , na balkonie , tarasie .

krążenia ramion

skłony

przysiady

pompki

pajacyki

brzuski

W przerwach między nauką innych przedmiotów można :

skorzystać z roweru

wykonać krótki marszobiegi w terenie (np. w parku , w lesie.)

Oczywiście zachowujemy niezbędne środki bezpieczeństwa .

Pytania dodatkowe :

1 . W jakich dyscyplinach sportowych występowali lub występują
następujący sportowcy :

- Wojciech Fibak
- Robert Lewandowski
- Anita Włodarczyk
- Maja Włoszczowska
- Ewelina Siczka
- Agnieszka Radwańska
- Mariusz Czerkawski
- Bartosz Kurek
- Tomasz Adamek
- Dawid Kubacki

2 . Ile medali " olimpijskich " zdobyła " Królowa " polskiej lekkoatletyki
Irena Szewińska ?

POZDRAWIAM I ŻYCZĘ ZDROWIA M.D

mderej.SP21@gmail.com