

30.03 - 03 .04 wychowanie fizyczne kl. 5abc, 6c, 7b , 8a II gr.

3 x na dzień po 10 -15 minut wykonać następujące ćwiczenia np.:

- skłony
- krążenia ramion
- przysiady
- pompki
- brzuszki
- pajacyki itp.

Jeżeli ktoś będzie miał ochotę zapoznać się z ogólnymi zasadami i przepisami na początek proponuję

- piłka siatkowa
- mini piłka siatkowa
- piłka siatkowa plażowa

Pozdrawiam Wszystkich i życzę Wam zdrowia

Mirek D.

Mój adres: mderej.sp21@gmail.com