

Przypominam, że ćwiczmy 2 razy dziennie po 20 min. wykonujemy jak do tej pory proste ćwiczenia w domu w ogrodzie (jeżeli ktoś ma taką możliwość) mile widziane zdjęcia dotyczące wykonywanych ćw. tak jak n.p N.W z kl. 5 a , która otrzymała ode mnie premie w postaci 6.najszybsze odpowiedzi na proste pytania będą też nagradzane jak n.p M.O z kl. 5 b przypomnienie ćwiczeń ;

- skłony
- przysiady
- pompki
- brzuski
- pajacyki itp.

jeżeli ktoś będzie miał ochotę proszę zapoznać się z zasadami i przepisami gry w piłkę nożną

proste pytania dodatkowe
w jakiej dyscyplinie sportowej występuje :

- rosza
- dwutakt
- na czym polega gra "DZIAD"

POZDRAWIAM I ŻYCZĘ ZDROWIA Mirek D.

mderej.SP21@gmail.com