

Klasy 1-8.

Hej Dzieciaki!!!

Na pewno tęsknicie za lekcjami wychowania fizycznego. Przygotowałem dla Was na dobry początek koło fortuny. Sprawdź co możesz w nim wygrać.

Oto zasady:

- 1. Sprawdź, która godzina**
- 2. Zrób 20 powtórzeń swojego ulubionego ćwiczenia**
- 3. Rozgrzej ręce bo zaraz będziesz kręcić kołem**
- 4. Biegnij w miejscu przez minutę**
- 5. Podskocz 10 razy**
- 6. Ok! Brawo - Super Wstęp**
- 7. Teraz kliknij w link i zakręć kołem fortuny**
- 8. Graj w grę przez 15 minut**
- 9. Nie bądź zachłanny i daj zakręcić bratu, siostrze, rodzicom**
- 10. Jeśli coś będzie za trudne, powtórz.**

Po wszystkim odpocznij i pamiętaj o higienie osobistej.

W tym tygodniu zagraj w koło fortuny przynajmniej 4 razy!!!!

Link poniżej:

http://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/?fbclid=IwAR27POA0SLm1lwAzrvcJ8NSoAR86IYDt_BoLZgYvbZL0LVlz_cFQrHMvK-w