

klasa 1b wychowanie fizyczne - 2 tydzień zdalnego nauczania

Klasa 1a wychowanie fizyczne – 2 tydzień zdalnego nauczania

1.Zestaw ćwiczeń do porannej gimnastyki



2.Robimy szarfę do ćwiczeń gimnastycznych

Będzie ci potrzebna: bibuła, nożyczki, klej i patyczek około 40 cm.

Z bibuły wytnij pasek , posmaruj patyczek klejem, ale tylko górny kawałek. Owiń miejsce posmarowane klejem - bibułą. Zabawka gotowa. Można z taką szarfą samemu poćwiczyć.



3. Idź na spacer.

Chcesz rumianej nabrać cery , żywym, byстрыm być jak rtęć. Wiedz, że sprawią to spacer i do gimnastyki chęć.