

WF klasa3

Witam Was w ostatnim tygodniu nauki.

1. Proponuję Wam ćwiczenia, które sami możecie sobie wylosować. Są to ćwiczenia wzmacniające . Zachęcam do tych ćwiczeń, kiedy pada deszcz i będziecie w domu. Może to być fajna zabawa w pochmurne wakacyjne dni.

[Lekcja WF w domu. Zagraj i ćwicz! PODSTAWÓWKA I LICEUM - Trener Biegowy](#)

2. Kiedy jest piękna pogoda ćwiczcie i bawcie się na dworze. Może zaprosicie kolegów, czy rodzeństwo i zagrać w „Dwa ognie”, czy inne gry z piłką. Znaćcie ich dużo z lekcji w f. Wykorzystujcie sprzęt ,który macie w domu. W czasie wakacji starajcie się być aktywni ruchowo, ale pamiętajcie o swoim bezpieczeństwie!!

Pozdrawiam i życzę wspaniałych wakacji!!

Małgorzata Lubecka