

## EDUKACJA FIZYCZNA

W szkole mielibyśmy wg planu w-f.

Zapraszam Cię więc na domowy ruch.:

1. Przygotuj jakiś pojemnik np. kosz na pranie, odmierz dowolną odległość i rzucaj do celu  
Np. złożonymi skarpetkami lub kulami z gazet.
2. Rozłóż na dywanie sznurek, skakankę ( jeśli masz ) i przejdź zachowując równowagę. Możesz to zrobić z zamkniętymi oczami.
3. Wykonaj świecę – potrafisz.
4. Rozciągnij się – zrób „koci grzbiet”
5. Pamiętaj jak ćwiczyliśmy ramiona na 4, na 3, na 2. Przypomnij sobie i spróbuj wykonać.