8.04.2020

**Zachęcam do ćwiczeń**

Temat: Układamy własny zestaw ćwiczeń. Kształtowanie nawyków związanych z codzienną aktywnością fizyczną.

W ramach lekcji Wychowania Fizycznego zapraszam do wykonania ćwiczeń przypadających do liter z waszego imienia i nazwiska w **abecadle sportowym.**

Zachęcam aby skorzystać z dzisiejszej pięknej pogody i jeśli to możliwe wykonać ćwiczenia na zewnątrz – na własnym podwórku.

Proszę pamiętać o stroju sportowym, miłej zabawy ☺

**Np.:**

**P - plank**

**A - mostek**

**U - wahadełka**

**L – wymachy nogi w górę**

**I - brzuszki**

**N – klaśnięcia pod kolanami**

**A – mostek**

