28.05.2020

**Zachęcam do ćwiczeń w domu**

Temat: Dalej, szybciej. Marszobieg terenowy.

W ramach lekcji Wychowania Fizycznego zachęcam Was najpierw abyście wykonali załączony zestaw ćwiczeń a następnie wybrali się na krótki marszobieg w pobliskiej okolicy z osobą dorosłą lub sami pobiegajcie po swoim podwórku.

W dzienniku aktywności proszę wpisać tytuł filmiku.

 Proszę pamiętać o stroju sportowym, miłej zabawy ☺

**Bardzo proszę o przesłanie uzupełnionych dzienników aktywności.**

Zestaw ćwiczeń poniżej:

