**,,NIE MUSISZ BYĆ WIELKI ŻEBY ZACZĄĆ, ALE MUSISZ ZACZĄĆ ŻEBY BYĆ WIELKIM"**

Witajcie ponownie!

Dzisiaj troszkę inaczej. Przygotujcie sobie 2 kostki do gry, będą nam potrzebne do ćwiczeń, jeśli nie posiadacie wytnijcie z papieru małe kwadraciki i namalujcie kropki odpowiednio 1,2,3,4,5 6 i po prostu losujcie 1

GRA W KOŚCI NA SPORTOWO

SUMUJEMY LICZBĘ OCZEK I ODCZYTUJEMY ZADANIE Z TABELI

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | 2 POMPKI Z MASKOTKĄ NA PLECACH  ( NIE MOŻE SPASĆ ) | 8 | 3 X 10 PAJACYKÓW / POPRAW WSZYSTKIE KANAPY W MIESZKANIU |
| 3 | DESKA PRZEZ 30s ( WYTRZYMYWALIŚCIE 1m) | 9 | STAŃ RAZ NA P RAZ NA L NN PO UPRZEDNIM WYKONANIU OBROTU |
| 4 | 5 X BURPES (z postawy przysiad wyrzut NN do tyłu i powrót) 4 klasa może zamienić na pajace | 10 | ZRÓB 10 PRZYSIADÓW W KAŻDYM POKOJU W DOMU |
| 5 | BIEG POD GÓRĘ W PODPORZE PRZODEM PRZEZ 30 s | 11 | 10 PAJACYKÓW Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI |
| 6 | WYMIEŃ 3 ZNANYCH SPORTOWCÓW / 5X SKŁONY TUŁOWIA NA BOKI i W PRZÓD | 12 | PRZESKOCZ NA JEDNEJ NODZE RAZ NA P RAZ NA L DŁUGOŚĆ NAJWIĘKSZEGO POKOJU W DOMU |
| 7 | 3 X 10 DOWOLNYCH BRZUSZKÓW |  | POWODZENIA !!! |
|  | POWTÓRZ ZABAWĘ 2 - 3 RAZY |  |  |

**MAŁY KONKURSIK DLA WAS**

KAŻDY WYMYŚLI JEDNO HASŁO DO KRZYZÓWKI, - GŁÓWNE HASŁO TO

- **REKREACJA RUCHOWA**

- NAJCIEKAWSZE ZOSTANĄ UMIESZCZONE W DUŻEJ KRZYZÓWCE .

|  |
| --- |
| E |
| K |
| R |
| E |
| A |
| C |
| J |
| A |
| R |
| U |
| C |
| H |
| R |
| O |
| W |
| A |

CZEKAM Y NA POMYSŁY DO PIĄTKU 27.03. NA ADRES CO ZAWSZE **sp57wychowawca@gmail.com**

**NAUCZYCIELE WF ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM !!!**