

Samoaktywność z wychowania fizycznego dla ucznia:

Nie zalegaj przed komputerem ani telewizoremrusz się :-))

Domowy WF :

Klasa VII

- wykonaj skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy. Wyprostuj się i otwierając klatkę piersiową, wyciągnij rękę za siebie.
 - połóż się twarzą do podłogi. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś klatkę piersiową nad podłogę i uginając łokcie ściągnij dłonie do tyłu
 - połóż się na brzuchu. Naprzemiennie podnoś prawą rękę i lewą nogę, i odwrotnie.
 - Wykonaj bieg w miejscu przez minutę i udawaj, że się boksujesz
- Powtórz zadanie 2 razy, a potem napij się wody ;-))