

Samoaktywność z wychowania fizycznego dla ucznia:

Nie zalegaj przed komputerem ani telewizoremrusz się :-))

Domowy WF :

Klasa VI

- brzuszki ze skrętem wykonaj po 10 razy na stronę
- wykonaj 1 min. biegu w szybszym tempie w miejscu
- wykonaj po 20 skrętów tułowia (po 10 na każdą stronę)

Powtórz zadanie 2 razy, a potem napij się wody ;-))