



Wprawdzie nie ma porannych zajęć świetlicowych w szkole, ale możecie to nadrobić w domu. Proponujemy Wam zestaw prostych ćwiczeń, które na pewno wykonacie bez większego wysiłku. Oto kilka powodów, dlaczego warto poćwiczyć w domu:

- oszczędzacie czas
- możecie ćwiczyć o dowolnej porze
- ćwiczyćcie samodzielnie
- możecie pogodzić obowiązki domowe z treningiem
- sami wybieracie ćwiczenia

NIEZAPOMNIANA ZABAWA

WF W DOMU

ZABAWY RUCHOWE Z PODUSZKAMI

SPOSÓB NA NUDE

ŻONGLERKA PIŁKĄ

TRIKI Z PIŁKĄ

Powodzenia!

Anna Pośpiech, Stanisław Pikus, Katarzyna Grajewska