

Wychowanie fizyczne – Krzysztof Gajewski – 26-03-1.04.2020r.

Klasy 4-8

W związku z zakazem premiera i ministra zdrowia zbędnego wychodzenia z domu proszę, żeby każdy 3-4 razy w tygodniu wykonał jakiś wysiłek fizyczny (30-40min.).

Poprzez wysiłek fizyczny rozumiemy:

- różne zabawy z piłkami np. na ogródku
- ćwiczenia siłowe
- gimnastyka
- itp.