

Domowe Igrzyska Olimpijskie

Zapraszamy do udziału w Domowych Igrzyskach Olimpijskich. Każda klasa wybierze przedstawiciela do jednej konkurencji. Zadaniem uczestnika będzie jak najlepsze wykonanie wyznaczonego zadania, nagranie czytelnego filmiku, na którym będzie wykonane ćwiczenie.

Konkurencje:

1. Największa ilość wykonanych odbić piłeczki do tenisa stołowego.
2. Największa liczba prawidłowo wykonanych pompek.
3. Największa liczba wykonanych prawidłowo przysiadów.
4. Największa liczba wykonanych poprawnie pajacyków.
5. Największa liczba przeskoków obunóż na skakance.

Każde wybrane ćwiczenie należy wykonać w ciągu jednej minuty !!!

Zanim przystąpicie do ćwiczeń musicie pamiętać o własnym bezpieczeństwie. Ćwiczenia wykonywać z dala od mebli, luster, okien, telewizora czy komputera. Przed podjęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę, która uchroni Was przed kontuzjami.

Filmiki przysyłamy na wyżej wymieniony adres we wtorek 1 czerwca do godz.19.00.

Z okazji Dnia Dziecka życzymy Wam

zdrowia, szczęścia, powodzenia,

pomyślności i radości.

Zespół Wychowania Fizycznego.