



SPORTOWE WYZWANIA

- Biegowa domówka - obiegnij wszystkie pomieszczenia w domu 3 razy.
- Zagraj w minutkę - poproś kogoś z domowników o odmierzenie czasu.
- Zaproponuj każdemu domownikowi jedno ćwiczenie i wspólnie je wykonajcie.
- Wykonaj dwa przewroty w przód i dwa przewroty w tył na macie lub na miękkiej powierzchni.
- Zaśpiewaj piosenkę z pokazywaniem „Głowa, ramiona”.
- Wymyśl układ taneczny do dowolnej piosenki (ulubiony utwór) - nagranie możesz mi przesłać.
- Kozłuj piłkę lub podbijaj balon przez 1 minutę bez przerwy.
- Wykonaj 3 ćwiczenia wymyślane przez jednego z rodziców.
- Wykonaj bieg w miejscu przez 2 minuty.
- Wykonaj po 10 skłonów w pozycji stojącej i w pozycji siedzącej.

