



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 wymyślone przez jednego z rodziców.

Wykonaj bieg w miejscu przez 2 minuty.

Wykonaj po 10 skłonów w pozycji stojącej i w pozycji siedzącej.

