„PATS SPORTUOJU IR KITUS MOTYVUOJU“

PRIIMK IŠŠŪKĮ

MOKYTOJAMS IR TĖVAMS - pratimas „ PRITŪPIMAI“. Pirmadienį 10 pritūpimų, kiekvieną dieną pridėti po 10, penktadienį - 50 pritūpimų.

VAIKAMS - pratimas „LENTA“. Pirmadienį laikyti „Lentą“ 30 s, kiekvieną dieną plius 5 sekundės; penktadienį- 50 sekundžių.

