

Witam Was, drogie dzieci!!

Mam nadzieję, że nie zapominać, aby się ruszać!! Róbcie przerwy, kiedy się uczycie, np. na kilka pajacyków, przysiadów, czy podskoków.

A to propozycje dłuższych ćwiczeń na ten tydzień:

1.       ĆWICZENIA Z PLUSZAKAMI -

W-F w DomU! Lekcja nr 3. Ćwiczenia z pluszakami! - YouTube

2.       ĆWICZENIA Z PIŁKĄ DLA JEDNEJ OSOBY-

WF w domu. Ćwiczenia z piłką dla jednej osoby. - YouTube

3 . Skorzystajcie z pięknej pogody i trenujcie na świeżym powietrzu pod okiem dorosłych, wykorzystajcie sprzęt, który macie w domu(np. piłki, skakanki, gumy, obręcze hula hop, trampoliny, rolki, rower)Pamiętajcie, aby dbać o swoje bezpieczeństwo!!

Pozdrawiam serdecznie!

Małgorzata Lubecka