

Witam Was moi drodzy!!

W tym tygodniu też proponuję Wam ćwiczenia z piłką. Ćwiczmy podania, chwytę a także zręczność i zwinność oraz szybkość. Oczywiście, jeśli macie możliwość ruszajcie się na świeżym powietrzu, wykorzystajcie piłkę, poproście rodzeństwo lub rodziców do wspólnej zabawy. Dbajcie o bezpieczeństwo i zdrowie. Jeśli ćwiczycie w domu, skorzystajcie z załączonych linków:

1 [Andrzej i niezapomniana zabawa - WF Dla Dzieci Online #3 - Treningi dla Twojego Dziecka w Domu - YouTube](#)

2. [Wychowanie fizyczne w domu cz. 1a: rozgrzewka nr 1 z piłką. - YouTube](#)

3. [ćwiczenia szybkościowe z Gefi My3 - TV dla Dzieci - YouTube](#)

Pozdrawiam serdecznie, trzymajcie się zdrowo!!

Lubecka Małgorzata