**Witam Was!**

Na następne dni proponuję Wam poćwiczyć zwinność , szybkość i skoczność.

1. Obejrzyjcie film, przygotujcie strój i miejsce do ćwiczeń i spróbujcie wykonać ćwiczenia skocznościowe:

[Zdalna lekcja wf w domu 30 - skoczność - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=kZ9Im8zj0yQ)

1. Przypomnijcie sobie, jak należy wykonać skok w dal. Może uda się poćwiczyć skoki, jeśli macie takie miejsce w pobliżu (trawnik, piasek). Pamiętajcie o rozgrzewce i bezpieczeństwie!

 [Zdalna lekcja wf dzień 34 - skok w dal - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=ASzPOiYDvB4)

1. Trening piłkarski proponuję zwłaszcza chłopakom - obejrzyj film i poćwicz z piłką:

[Trening piłkarski w domu | #1 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=tEungSYdx7A)

1. Dla dziewczyn – zabawy ruchowe z balonem:

 [W-F w DomU - Zabawy ruchowe z BALONEM - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=O9FIhGaJFdk)

Oczywiście cały czas zachęcam Was do ruchu na świeżym powietrzu, wykorzystujcie piękną pogodę i swój sprzęt(rower, rolki, hulajnogi, trampoliny, skakanki, gumy, piłki, kometki, itd.) zapraszajcie do zabawy rodzeństwo, rodziców, czy kolegów i koleżanki. Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas zabaw i ćwiczeń. Życzę Wam dużo fajnych zabaw ruchowych, przecież będzie dużo dni wolnych od nauki!

Pozdrawiam !! Małgorzata Lubecka