

Moi drodzy w ramach dodatkowych zajęć sportowych proponuję wam abyście byli aktywni ruchowo poprzez gry, jak i proste ćwiczenia, które będę wam wysyłał co Poniedziałek w wiadomości w Librusie.

Systematyczne ćwiczenia w domu umożliwią wam rozwijanie sprawności motorycznej, zdobywanie nowych i doskonalenie wcześniej poznanych umiejętności ruchowych.

Wspólne ćwiczenia lub gry będą super zabawą dla całej rodziny!!!

Pamiętajcie nie możecie ćwiczyć sami. Wasza aktywność fizyczna musi być monitorowana przez rodzica lub rodziców, ewentualnie za ich zgodą możecie poćwiczyć ze starszym rodzeństwem.

Pierwsza zabawa to: Celne skarpetki

<https://www.youtube.com/watch?v=CzG09ZIMkeA&feature=youtu.be>

Życzę miłej i bezpiecznej zabawy!!!