

Moi drodzy propozycja ćwiczeń na dziś to Ruletka Sportowa która znajduje się pod tym linkiem:

https://wfszkolenia.pl/2020/11/05/ruletka-rozciąganie-klasy-1-3-i-przedszkole/?fbclid=IwAR22LctB9Of_3u4ixh_x9Am6Jx2D7h4nUm3ai0dReEoRaRuZ1MZty-oCN2g

Wystarczy zakręcić kołem ruletki i wykonać ćwiczenie jakie wypadnie.

Można również z tej zabawy stworzyć rodzinne rozgrywki. Np. Mama losuje ćwiczenie dla Ciebie, Ty po wykonaniu ćwiczenia losujesz dla Mamy lub innych domowników grających z Tobą.

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

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

Życzę miłej i bezpiecznej zabawy!!!