

Moi drodzy propozycja ćwiczeń na dziś to „Domowe Kręgle” i zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych przy użyciu takich przedmiotów jak np. kilka butelek wody.

Domowe kręgle:

<https://youtu.be/fHjg2rVg48Y>

Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy użyciu butelek z wodą:

<https://youtu.be/OhhjWolQkj4>

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

Zaproponujcie rodzicom wspólne ćwiczenia.

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

Życzę miłej i bezpiecznej zabawy!!!