

Moi drodzy propozycja ćwiczeń na dziś to wideo lekcja przygotowana na specjalnej platformie do zajęć z wychowania fizycznego. W tej lekcji poznacie pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=kWj9HxRsqoys74zylRjL7wyqOk1wq1E4VTIZTeQgQ3N5qfL240>

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 aktywności fizycznej!!!