

Dzień dobry!

Moi drodzy propozycja ćwiczeń na dziś to wideo lekcja odnośnie koordynacji. Ostatnio na zajęciach ćwiczyliśmy równowagę ciała, dzisiaj skupimy się na prostych ćwiczeniach koordynacyjnych. Wykonując ćwiczenia zawarte w tej lekcji macie szansę popracować nad poprawą waszej koordynacji.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=CGB8F7q3Xj6HWgJJzdVTRszS986ea4C0rN76OjSxcsXFsQtiS9>

Na zakończenie zajęć możecie się zrelaksować przy ćwiczeniach z muzyką:

<https://youtu.be/oUYSYLC1UIA>

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 aktywności fizycznej!!!