

Dzień dobry!

Moi drodzy na dzisiejszych zajęciach sportowych proszę o wykonanie rozgrzewki w formie zabawy:

<https://view.genial.ly/5eb7018f2fb48d0d930ba222/interactive-content-cwiczenia-ruchowe-kolo-fortuny>

następnie w miarę swoich możliwości wykonajcie lekcję wideo:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ECFXcCT3zqtWY1Ply4SUaKqAwwH7zRMjjO9NeLSTJinbLLxEPM>

na zakończenie dajemy czadu przy ćwiczeniach z muzyką:

<https://youtu.be/9fgA6TJ5VHY>

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!!!