

Moi drodzy niestety znów wracamy do zdalnego nauczania, nasze dodatkowe zajęcia sportowe będą tak jak do tej pory. W wiadomościach przysłanych do waszych rodziców będę wam proponował różne formy aktywności w domu. Mam nadzieję, że moje propozycje trafią w wasze gusty i będziecie aktywnie spędzać Poniedziałkowe popołudnia.

Na dzisiejszej lekcji zapraszam was do wykonania dwóch aktywności ruchowych przesłanych poniżej w linkach. Na rozgrzewkę proponuję wam 'Muzyczną gimnastykę'. Po wykonaniu tych prostych ćwiczeń przy muzyce postarajcie się wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe z dowolną piłką – na pewno w domu każdy i każda z was piłkę ma 😊

Muzyczna gimnastyka:

<https://youtu.be/n7OIPFcyZRU>

Zabawy z piłką:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=7YMjcO13zuykpAM4OVJnPkGYPIltUfxYNoe5Su9y7BnGFQmBeh>

W załączniku tej wiadomości przesyłam wam przypomnienie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas aktywności ruchowej w domu.

Pozdrawiam K. Duda