

Moi drodzy propozycja ćwiczeń na dziś to wideo lekcja odnośnie koordynacji i równowagi ciała. Ostatnio na zajęciach w szkole ćwiczyliśmy równowagę ciała korzystając z drabinki gimnastycznej. W tej lekcji poznacie kolejne ciekawe ćwiczenia, które poprawią waszą koordynację i równowagę. Do wykonania ćwiczeń wystarczy skakanka lub kawałek sznurka.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=7GMNEFE2EEi1FQhVr5blcNYwzifAerKGDssAXiPdIPDkHT8lqk>

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!!!

Na zbliżające się Święta Wielkanocne życzę wszystkim zdrowia, uśmiechu i ładnej pogody zwłaszcza w lany Poniedziałek, tak aby móc śmiało wylać nie jedno wiadro wody bez strachu, że pogodna nie pozwala wam uczcić w odpowiedni sposób ten stary już czasami coraz bardziej zapomniany zwyczaj.
