

ZAJĘCIA MAŁEGO SPORTOWCA

#ZOSTAŃWDOMU

Witam Was!

Środa 1 kwietnia 2020r.

Nadeszła pora na mały relaks :) Ubierz wygodny strój i zaczynamy. Nie zapomnij zaprosić do wspólnych ćwiczeń rodzeństwa lub rodziców:) O kondycję powinien dbać każdy, prawda ?

O to moja propozycja ☺

Sumiennie wykonaj ćwiczenia☺

1. 3 ... 2... 1... - START ! :)

- Na początek kliknij w poniższy link i włącz spokojną muzykę, która pozwoli Ci się przygotować i wykonać rozgrzewkę:
https://www.youtube.com/watch?v=GYaxmil_v5M
- Wykonaj ćwiczenia rozgrzewające – takie jakie pamiętasz z lekcji wychowania fizycznego! Dziś to TY decydujesz, jakie to będą ćwiczenia !

2. Gra w Ruletkę - kliknij w poniższy link i baw się :)

<https://wordwall.net/pl/resource/1049604/%C4%87wiczenia-dla-klasy-2b>

3. Zumba dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=buzkjNz0K5k>

Powodzenia ☺☺☺

Pozdrawiam Was☺

Pani Marta