ZAJĘCIA MAŁEGO SPORTOWCA

Witam Was!

Środa 15 kwietnia 2020r.

Mam nadzieję, że wykonaliście ćwiczenia, które Wam ostatnio zadałam☺ Dziś kolejne☺ ☺ Ubierzcie wygodny strój i zaczynamy.

O to moja propozycja ☺

1. Ćwiczenia gimnastyczne. Wejdź na link. Zakręć kołem 5 razy i wykonaj ćwiczenia gimnastyczne.

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%c4%87wiczenia>

1. Doskonałą formą aktywności fizycznej dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym jest jazda na rowerze, rolkach oraz skoki na skakance – oczywiście na swoim podwórku przy odpowiedniej pogodzie.
2. Zaproś rodzica do zabawy z piłką na świeżym powietrzu. Zadanie polega na wykonaniu ćwiczenia z piłką:

* Rodzic rzuca piłkę do dziecka.
* Dziecko odbija o ziemię piłkę 3 razy (tzw. kozłowanie).
* Dziecko odrzuca piłkę do rodzica.
* Proszę nagrać krótki filmik do 17 kwietnia 2020r. i przesłać na e – mail [martamarszalek10@wp.pl](mailto:martamarszalek10@wp.pl) (proszę nagrać tylko dziecko)
* Będzie niespodzianka☺

Powodzenia i zdrówka ☺☺☺

Pozdrawiam Was☺