



Pamiętając o tym, że ruch jest bardzo ważną częścią naszego życia i pozytywnie wpływa na nasze zdrowie zachęcam was serdecznie do ćwiczeń w domu. Możesz w rytmie ulubionej muzyki wykonywać dowolne podskoki, być może pamiętasz nasze podskoki z rozgrzewki w szkole? Postaraj się wykonać pajacyki, podskoki na jednej nodze, skłony i krążenia bioder ;-). Jeżeli masz ochotę na większy wysiłek zachęcam do ćwiczeń z linku poniżej, pod krótkim artykułem znajduje się filmik z lekcją wf w domu

<https://www.rmfm24.pl/raporty/raport-koronawirus-z-chin/polska/news-domowy-wf-dla-dzieci-cwicz-i-baw-sie-razem-z-nami,nId,4398044>