

Zajęcia ruchowe

1. Witam Was serdecznie. Na dobry początek dnia proponuję rozgrzewkę:

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

2. Dodaj do rozgrzewki kilka ćwiczeń.

3. Teraz czas na wesołe zabawy z naśladowaniem. Naśladuj ruchem: piłkę (lekką i ciężką), konia, pływaka, węża, żabę, słonia, żołnierza, tancerza, skoczka narciarskiego.

Powodzenia, pozdrawiam :)

Pani Magda