EDUKACJA FIZYCZNA - BASEN

Dzień dobry dzieci. Na dzisiejszych zajęciach popracujemy nad Waszą koordynacją i skocznością. Pomocne nam będą rolki papieru toaletowego albo puste plastikowe butelki, puszki po napojach lub kółka wycięte ze zwykłego papieru. Ustawiamy je jak na załączonym filmie. Nie musi być ich 11, może być mniej zależnie od wielkości pomieszczenia w którym możecie ćwiczyć. Ćwiczenia staramy się wykonywać poprawnie, choć łatwo nie będzie. Proszę się tym nie zrażać. Będzie super jeśli zdołacie zrobić dwie serie pokazanych ćwiczeń. Pamiętamy o przerwach między ćwiczeniami, stosownych do Waszych możliwości. Ostatnie ćwiczenie, jeśli mieliście na podłodze ułożone kartki, proszę próbować wykonać z przedmiotem-może to być również pluszak albo inna nadająca się do tego zabawka. Życzę miłej zabawy. https://www.youtube.com/watch?v=q_FoJOcCZP0