

Zajęcia ruchowe

1. Dzisiaj zaproponuję zabawę - „Gimnastyka – ruletka”. Losujesz ćwiczenia i je wykonujesz.

https://wordwall.net/pl-pl/resource/1646964?fbclid=IwAR1bY_bGhm-o4CiF1v5nXaxX11lTlU93KzPtyZK0Shmoy5JdwJwHj8UDNPo

2. Korzystaj z pięknej pogody. Ruch na świeżym powietrzu to samo zdrowie – np.: gra w piłkę, jazda na rowerze, na rolach lub wrotkach, spacer.

Pozdrawiam :)
Pani Magda