

Drodzy Uczniowie,

kolejne zadanie dla Was:

1. Trochę ruchu – ćwiczenia z piłką:

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

2. Zadbajcie o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Wykonajcie tor przeszkód wykorzystując naturalne przybory (drzewa, patyki, kamienie).

Pamiętajcie, aby dostosować wykonywane ćwiczenia do własnych możliwości. W razie trudności poproście o pomoc rodziców lub starsze rodzeństwo. Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze.

Wykonujcie ćwiczenia systematycznie, tak aby codziennie wykonać jakąś aktywność fizyczną. Oczywiście możecie korzystać ze wcześniej przesłanych materiałów, bądź z innych dostępnych dla Was źródeł informacji.

Ze sportowym pozdrowieniem Dorota Jurasz i Karolina Lipińska ☺