DRODZY UCZNIOWIE!

Zapraszam Was do kącika sportowego. Będę proponować tu zabawy ruchowe dla starszych i młodszych. Bardzo ważne jest, aby w tym obecnym czasie starać się wykorzystywać każdą chwilę na aktywności ruchowe. Można je wykonywać we własnym pokoju lub dowolnym miejscu. Każdy z Was może także biegać, skakać, jeździć na rowerze czy rolkach. Także zachęcam do RUCHU!!!

Dzisiaj trzy propozycje:

Pierwsza to zabawa z muzyką dla młodszych:

<https://www.youtube.com/watch?v=84TvRyu9_2c>

Druga to ćwiczenia rozgrzewkowe przy muzyce również dla młodszych:

<https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU>

No i jeszcze trening dla starszych:

<https://www.youtube.com/watch?v=O9FIhGaJFdk>

ZE SPORTOWYM POZDROWIENIEM!!!