

## W- f klasa 3a- tydzień 22-zdalne nauczanie.

**Przypominam wam, że w poniedziałek spotykamy się na Skype o godz. 11.50.**

Dzień dobry Państwu, dzień dobry dzieciaki ☺ Poniżej przesyłam i proponuję małe zestawy ćwiczeń dla dzieci, ale też i dla taty i mamy. Można poćwiczyć w rodzinnym gronie ☺. Moi drodzy, potraktujcie to jako przerywnik i aktywne spędzenie czasu między wykonywaniem zadań lecyjnych na siedząco . Wszystkie ćwiczenia są prezentowane na filmikach, aby było łatwiej zrozumieć i prawidłowo wykonać ćwiczenia. Życzę miłej wspólnej zabawy



### **1. W-f na wesoło.**

Uczymy się ćwiczeń oglądając filmik zawarty w poniższym linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=HfLCUrT1xxQ>

### **2. Ćwiczenia i zabawy na podłodze.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Yj-dt0ghdug>

### **3. Rozluźnienie, ćwiczenia rozciągające.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Mam nadzieję, że chwila ruchu nie zaszkodzi, a pomoże w normalnym uczeniu się. Pozdrawiam wszystkich serdecznie ☺



**PAMIĘTAJ!!!!!!!**

**Ćwicz tylko z rodzicami lub w ich obecności. Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!!!!!!**