

W-f klasa 3a-nauka zdalna- tydzień : 23-27 listopada 2020

Pamiętaj, że w poniedziałek 23.11 spotykamy się na Skype o godz.11.50!!!

W tym tygodniu w-f masz w poniedziałek 23.11, w środę 25.11 i w piątek 27.11.

Proponuję ci skorzystać z filmików, do których linki masz niżej.

- Dzień zaczynaj od wesołej rytmicznej rozgrzewki w podskokach (ale tylko wtedy, gdy są z tobą rodzice lub opiekunowie).

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

-Dodatkowo proponuję ci w tym tygodniu ćwiczenia z ruletką. Zakręć kołem 10 razy i postaraj się wykonać polecane ćwiczenia starannie i ostrożnie. Wykonuj wylosowane ćwiczenia licząc do dziesięciu, ale tylko w obecności rodzica/opiekuna. Każdego dnia wylosujesz inny zestaw ćwiczeń.

https://wfszkolenia.pl/2020/11/05/ruletko-rozciąganie-klasy-1-3-i-przedszkole/?fbclid=IwAR2YbrXjxLlIjXkFjSCrYTUNbMPyN-YgUb6QlUt_rnQdBo3OvaHJ7MyLMB4

Jeżeli nie masz możliwości wykonywać moich propozycji w obecności rodzica, idź na spacer na własne podwórko. Każdy ruch jest dobry, ale najważniejsze jest twoje bezpieczeństwo!!!!!!!!!!!!

