

## W-f klasa 2- zdalne nauczanie-12 tygodień.

Dzień dobry drodzy rodzice, dzień dobry dzieciaki. Poniżej przesyłam i proponuję małe zestawy ćwiczeń dla dzieci, ale też dla taty i mamy. Można poćwiczyć w rodzinnym gronie. 😊

Moi drodzy potraktujcie to jako przerywnik i aktywne spędzanie czasu między wykonywaniem zadań lekcyjnych na siedząco. Ćwiczenia są prezentowane na filmikach, aby było łatwiej zrozumieć i prawidłowo wykonać ćwiczenia.

**Życzę miłej wspólnej zabawy.** Nie musicie już przysyłać zdjęć ani filmików, chyba, że ktoś bardzo chce 😊 😊

Linki dla ciebie:

8.06. Turbo rozgrzewka

[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)

10.06. Platforma rozrywki ruchowej.

[https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M)

Ćwiczenia wykonujemy ok. 15 minut dziennie (można sobie wydłużyć, ale nie dłużej niż 30 minut. Każde ćwiczenie między 15-30 powtórzeń, w miarę możliwości.

Oczywiście nadal zachęcam do aktywności na świeżym powietrzu.