

Witam serdecznie czwartoklasistów!

Nadal musimy pracować zdalnie dlatego proszę wszystkich uczniów o dyscyplinę. Pamiętajcie, że ćwiczycie nie dla szkoły lecz dla siebie aby być zdrowym i sprawnym.

Każdego dnia rano ok. 9.00 wysyłam wam na messengerze i facebooku zestaw ćwiczeń rozruchowych. Proszę abyście korzystali z nich.

Na dzień 20.04 i 21.04 proponuję wam:

Ćwiczenia na domowej koszulkowej drabince koordynacyjnej.
Link poniżej.

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

Na dzień 22 i 24 kwietnia proponuję zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem nietypowych przyborów. A jakich to zobaczycie otwierając poniższy link.

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

Myślę, że będziecie się przy tych ćwiczeniach dobrze bawić.

Pamiętajcie żeby wysłać emaila, że ćwiczyliście.

Chłopcy wysyłają na adres: gryc.andrzej@gmail.com

Dziewczynki wysyłają na adres: ebzdzion@onet.eu

Popołudnia proponuję abyście spędzali aktywnie na własnych podwórkach z rodzeństwem, rodzicami , psem.