

## **Witam uczniów klasy piątej w piątym tygodniu nauki zdalnej.**

Każdego dnia rano ok. godziny 9.00 na Facebooka i Messengera wysyłam wam krótki zestaw ćwiczeń rozruchowych. Proszę abyście z niego korzystali. Dawajcie „łapki w górę”.

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: [ebzdzion@onet.eu](mailto:ebzdzion@onet.eu)**

**Dziewczynki wysyłają na adres: [aniastepien8@o2.pl](mailto:aniastepien8@o2.pl)**

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