Wychowanie fizyczne Klasa 3

**Drogie Dzieci** nie spędzajcie czasu wolnego przed komputerem, telewizorem czy z telefonem w ręku. Zadbajcie o kondycję swojego organizmu. Bądźcie aktywni fizycznie. Zachęcam do zabaw na świeżym powietrzu, na swoim podwórku i do podejmowania ćwiczeń gimnastycznych. Przypominam o rozgrzewce. Jeśli brakuje wam pomysłów podaję linki, w których znajdziecie różne ćwiczenia i które możecie wykonywać sami.

 Jeśli ktoś nie ma pomysłu na rozgrzewkę, proponuję poniższy adres:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

 Po rozgrzewce możemy pograć w piłkę na własnym podwórku lub poćwiczyć w domu. Oto kilka pomysłów ze stron internetowych:

<https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqIImZ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=B6drfFvMTyA>

<https://www.youtube.com/watch?v=IrbKAybwi2g&list=PLk-sY-OgQ0fqb8_13Qp6Nn4e924G7aJbQ&index=161>

<https://www.bing.com/videos/search?q=%c4%86wiczenia+z+dzie%c4%87mi+przy+muzyce&&FORM=VDVVXX>

 ***Pozdrawiam serdecznie Was i Waszych Rodziców***

 ***Małgorzata Woźniak***