Wychowanie fizyczne Klasa 1

**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 link, gdzie znajdziecie różne ćwiczenia, które możecie wykonywać sami.

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

Z tej strony polecam dla Was

1. Zabawa Na Ziemi zostaję
2. Wstawajcie Poranna pobudka
3. Układy taneczne
4. Zabawa z woreczkami i szarfami ( można wziąć np. książkę i szalik)
5. Ćwiczenia ze Świeżakami
6. Fitty Kid

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

***Małgorzata Woźniak***