

Witajcie!

Ćwiczenia dla dzieci klas V-VII DO WYKONANIA W DOMU

Poniżej przesyłam i proponuję małe zestawy ćwiczeń dla dzieci, ale też i dla taty i mamy. Można poćwiczyć w rodzinnym gronie.

Moi drodzy, to już ostatni pakiet ćwiczeń dla Was w tym roku szkolnym. Dziękuję Wam za pracę i życzę wszystkim wspaniałych WAKACJI. Pamiętajcie również, żeby te nadchodzące wakacje były **bezpieczne**.

Wszystkie ćwiczenia są prezentowane na filmikach, aby było łatwiej zrozumieć i prawidłowo wykonać ćwiczenia.

Życzę miłej wspólnej zabawy!

Portal YouTube – wpisujemy Fitty Kid

1. Pierwszy filmik - tytuł: "Turbo rozgrzewka"

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

2. Ćwiczenia - tytuł filmiku: platforma rozrywki ruchowej

https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M

- Ćwiczenia z filmiku wykonujemy około 15 min dziennie (można z czasem sobie wydłużać, ale nie dłużej niż 30 min). Każde ćwiczenie między 15-30 powtórzeń, w miarę możliwości.

3. Trzeci filmik - tytuł: Rozluźnienie, ćwiczenia rozciągające

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Pozdrawiam wszystkich serdecznie, do zobaczenia!