

## **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 potraktujcie to jako przerywnik i aktywne spędzenie czasu między wykonywaniem zadań lekcyjnych na siedząco.

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

2. Ćwiczenia - tytuł filmiku: platforma rozrywki ruchowej

[https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E\\_M](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>

Mam nadzieję, że chwila ruchu nie zaszkodzi, a pomoże w normalnym uczeniu się i w walce o jak najlepsze oceny na koniec roku szkolnego.

**Pozdrawiam wszystkich serdecznie!**