

Drodzy Rodzice!

Zamknięte szkoły i przedszkola nie muszą oznaczać braku zajęć z WF-u. Zajęcia ruchowe są ważnym elementem rozwoju dziecka. Dzięki nim zachowujemy zdrowie, kondycję i unikamy problemów w przyszłości. WF w domu może być również świetną okazją na wspólne spędzanie czasu dla całej rodziny.

Przykładowe ćwiczenia dla klas I-III i młodszych:

- skłony,
- skłony z wyciągnięciem ręki do przeciwległej stopy,
- przysiady,
- pajacyki,
- krążenia kostek, bioder, nadgarstków,
- skręty tułowia,
- krążenia ramion,
- swobodny bieg w miejscu.

Podaję propozycje zabaw i ćwiczeń ogólnorozwojowych:

1. zabawy i ćwiczenia z butelką;

<https://www.youtube.com/watch?v=OhhjWolQkj4>

2. ćwiczenia z różnymi przyborami;

https://www.youtube.com/watch?v=1JE_-hP1omo

3. gimnastyka joga smyka;

<https://www.youtube.com/watch?v=PSyqbS4W9Tw>

Bernadeta Zajchowska