**WITAM !**

 Dzisiaj zapraszam do zestawu ćwiczeń pt. "Aktywność fizyczna dla dzieci"- będzie to trudniejszy zestaw ćwiczeń od poprzedniego !

 Pamiętajcie wywietrzcie pokój lub uchylcie okno!

Link: https://www.youtube.com/watch?v=aiMiU6mMLhA



Przykładowe ćwiczenia - wykonajcie je poprawnie, kształtując w ten sposób swoją piękną sylwetkę !!!

 1. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i krążeniem ramion w przód

 co zataczamy ?

 2. Bieg w miejscu pięty dotykają pośladków, wykonujemy krążenia ramion

 w tył

 3. Pajacyki

 4. Przysiady i podskoki

 5. Powstanie z leżenia z podskokami

 6. Skłony z pogłębieniem

 7. Okręgi w pozycji leżącej

 8. Nożyce poziome

 9. Brzuszki

10.Wyrzut nóg w tył

11.Luźne podskoki

12. Skłony z regulacją oddechu

Pani Bożenka