Bezpieczeństwo!!!
Ćwiczcie w miejscu bezpiecznym. Znajdźcie pomieszczenie, w którym jest mało mebli, jest wolna przestrzeń do wykonywania obszernych ruchów. Sprawdźcie czy podłoga na której ćwiczycie jest bezpieczna tzn. nie ślizgacie się na niej, czy jest równa itp. Czy wokół Was nie ma niebezpiecznych przedmiotów ,mebli, które ograniczają wykonanie ćwiczeń. Ubierzcie strój, w którym możecie wykonywać swobodne ruchy. Zalecam ćwiczyć w obuwiu sportowym, ewentualnie w skarpetkach ale antypoślizgowych lub boso( jeśli podłoga jest ciepła).Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze. Ćwiczymy w obecności osób sprawujących opiekę nad Wami.

W tym tygodniu zachęcam wszystkie dzieci do ćwiczeń w domu wykorzystując skakankę. Jeżeli w obecnej sytuacji nie mamy w domu skakanki to można wykorzystać grubszy sznurek, linę. Oprócz tego możecie popracować nad wzmocnieniem mięśni brzucha. Zanim zaczniecie wykonywać ćwiczenia ze skakanką lub ćwiczyć mięśnie brzucha –zróbcie proszę krótką rozgrzewkę.

Linki co ćwiczeń w domu:
Rozgrzewka:
<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>
Skakanka:
<https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>
Mięśnie brzucha:
<https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>