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.

Koordynacja ruchowa to podstawowy element sprawności człowieka. Słaba koordynacja wyklucza osiąganie dobrych wyników sportowych w każdej dyscyplinie. Jak poprawić koordynacje ruchową? Stosując różnego rodzaju ćwiczenia.

Temat: **Ćwiczenia koordynacyjne-Mini zabawa biegowa.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=3BE75cXmEHSBJzVz81r3y1r8aOEDiBtN07cJU9i7mxADtTK1hg>

Temat: : **Ćwiczenia koordynacyjne-Mini zabawa biegowa.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=CuiHy6LDDAvI3mCcCQ2pKUYRqbv3Fnt7bInkd30rb8kEGw87Vv>

Temat: **Ćwiczenia kształtujące koordynacje przy muzyce.**

 <https://www.youtube.com/watch?v=_niF6s8tbZE>

Pozdrawiam

Iwona Pajewska