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 nauki prostego układu tanecznego

Temat: **Nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Osc6lpHuP7QBXS3mGRO7ssHDXHXrUGSyckiezZt7IuAYi9O799>

Temat: **Kolejny etap nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=0NYlASxsuYbkbhoqvlwi2b6Gv8iz7fENkWMpLyLJK38NZawH0f>

Temat: **Kolejny etap nauki prostego układu tanecznego z wykorzystaniem ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych oraz zwiększających świadomość własnego ciała.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=FGE7qJSWItV1nKp9R1gpe0SmghIlJMCLylGtXkdM3NpY0aPsmA>

Temat: **Progresywne ćwiczenia izolujące poszczególne partie ciała - głowę, klatkę piersiową oraz biodra.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=bplH4iiILFsgC9uJhWh3bKcbWEJ0uQkCuVOu8gehZR2Lm9RvFr>