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.

Temat: Ćwiczenia kształtujące skoczność

<https://ewf.h1.pl/student/?token=xPtnhpoU5KAdsdpvyIS0EdpG7FiLo65smHIyPfh5DAe9EqMzPd>

Temat: Doskonalenie rzutu i chwytu piłki

<https://ewf.h1.pl/student/?token=fconIGiNr1OHBuyoEQZCHHHdd2I2BwNu6ZkYQA5nYWvYUhnVoz>

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qhD41W5Zx8U4kNREFgAebuqRJsU2qlA0T5QH96kkgo1UrWTODY>

Temat: Doskonalenie ćwiczenie kształtujących koordynacje

<https://ewf.h1.pl/student/?token=JZ767cXK87mdB8YNVDPwAORn0KJ8liRtrYqncu3qHpSCsHMOgJ>

Wychowanie fizyczne podczas pandemii ma na celu zachęcać dzieci do aktywnego spędzania czasu. Mam nadzieje, ze lekcje wychowania- fizycznego w jakimś stopniu przyczyniają się do tego. Jeżeli spędzasz wolny czas aktywnie i masz ochotę się tym ze mną podzielić, czekam na maila ze zdjęciem lub opisem twojej aktywności fizycznej.

Pozdrawiam

Iwona Pajewska (iwona.chmielewska9@gmail.com)