

## Zadania domowe

25 – 29 maja

*DZIEŃ DOBRY DZIECI, DZIEŃ DOBRY RODZICE PŁYWAKÓW 1 C ☺*

W ostatnim majowym tygodniu, spróbujcie wykonać razem z Hanią i Leonem, krótką, dynamiczną rozgrzewkę. Rozgrzewka przygotowuje Wasze ciało do drugiej sesji zadania domowego, gimnastyki ogólnorozwojowej. Namawiamy Waszych rodziców do wspólnej zabawy z aktywnością ruchową w warunkach domowych. Przygotujcie dwie takie same butelki pełne wody, piłkę i karimatę. Nie zapomnijcie o wodzie do picia. *Przyjemnej zabawy ☺*

Dynamiczna rozgrzewka 6 min

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

Gimnastyka ogólnorozwojowa 22 min

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>