

## V/VI usprawnianie ruchowe

Dzień dobry,

Dla Pawła i Rafałka przesyłam poniżej linki do ćwiczeń. Najpierw rozgrzewka

Rozgrzewka:

-bieg w miejscu

-wymach rąk w tył i przód

-pajacyki

-skoki z miejsca w przód i w tył

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

na pewno świetnie sobie poradzicie 😊

a potem zabawa

<https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8&list=PLbRzTYeyj4CYFzv7lBE2KnqG8rutRhDzZ>

i na końcu masaż wyciszający

<https://www.youtube.com/watch?v=cfN4c0QNWrw>

Pozdrawiam,