

TESTNEVELÉS 3.O.

MÁRCIUS 16 – 19.

Kicsikém!

**TESTNEVELÉS ÓRÁKRA A KÖVETKEZŐ VIDEÓÖSSZEÁLLÍTÁST
KÜLDÖM.**

<https://www.szuloklapja.hu/jatek-tippek/6464/8-szuper-otthoni-tornavideo-gyerekeknek:-jatekos-gyakorlatok-az-ugyesito-tornatol-a-porgos-tabataig-ovisoknak-kisiskolasoknak.html>

Bármelyiket választhatjátok! Én az 5. és 8. gyakorlatsort ajánlom, de ha valaki jógázni szeretne választhatja a 6-os Jóga mókát is.

Nem fogom ellenőrizni, de örülnék, ha mozognátok sokat akár ezekkel a gyakorlatokkal, akár más módon /biciklizés, ugrókötelezés, tollaslabda, futás, ugróiskola, kutyasétáltatás, lovaglás stb./

Nem **kell** videón rögzíteni, és elküldeni, de ha mégis megteszitek, örülni fogok. Felüdülés nézni ezeket a videókat! Egyszer megnézzük majd együtt! ☺

Kellemes testmozgást kívánok Mindenkinek!