

Dzień dobry drugoklasiści!

Na dziś zdalna lekcja w-f 😊



W ramach relaksu, odpoczynku od patrzenia w monitor komputera, przy otwartym oknie zrób mały obwód stacyjny :

1. 3x głęboki wdech nosem i wydech ustami
2. 5 pajacyków
3. 10 przysiadów
4. „deseczka” przez 5 sekund – powtórz 5 razy
5. 10 brzusków – nóżki zgięte w kolanach poproś kogoś, aby Ci je trzymał przytrzymał lub zaprzyj o np. grzejnik czy duży mebel.

Powtórz ćwiczenia obwodu 3x

Powodzenia

Teraz możesz już wrócić do np. matematyki czy języka polskiego.!

Pozdrawiam sportowo Witold Piotrowski