

Czołem klasa 2 c i 2b !



Co dziś na w-f?

Niestety nie możemy zagrać w żadną grę, nie pobawimy się w grupie. Liczę, że wkrótce wrócimy do zajęć w szkole, ale póki co pracujemy na odległość.

**OTWÓRZ SZEROKO OKNO!!!!**

Powtórzmy sobie ćwiczenia równoważne – połóż coś na podłodze, aby tworzyło linię prostą – skakanka, sznurek itp. Przejdź po tej linii podrzucając jakiś przedmiot – maskotkę, piłkę, może to być jakiś owoc - 😊. Teraz spróbuj zrobić to skacząc tylko na lewej nodze, a następnie na prawej. I trzecie zadanie – przeskakuj nad linią obunóż z prawej na lewą stronę już bez żadnego przedmiotu.

Teraz połóż sobie na głowie np. książkę czy małą poduszkę i maszeruj z nią po pokoju jak najdłużej potrafisz! Teraz zrób to wzdłuż wyznaczonej linii.

Sprawdź jak sobie z tym poradzą inni domownicy?

Wykonaj te ćwiczenia w ramach przerw międzylekcyjnych i po południu. Możesz je robić wielokrotnie!

Powodzenia

Pamiętaj, aby być aktywnym ruchowo !

Pozdrawiam Witold Piotrowski