

Dzień dobry pierwszoklasiści!

Na dziś zdalna lekcja w-f 😊

W ramach relaksu 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 tatę albo kogoś, aby Ci je przytrzymał.

Powtórz ćwiczenia obwodu 3x

Powodzenia

Teraz wracaj do np. matematyki !

Pozdrawiam sportowo Witold Piotrowski