

Dzień dobry 😊

Czerwiec kojarzy się przede wszystkim z końcem roku szkolnego. Już niedługo skończymy edukację w klasie 1. Czas szybko płynie dopiero rozpoczęliśmy naukę i już zbliżają się upragnione wakacje.

Dzisiaj w ramach zajęć ruchowych proponuję poćwiczyć z piłką lub jakimś pluszakiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=v0Gj69vCoD0>

Staraj się wykonać każde ćwiczenie powoli i dokładnie. Koniecznie otwórz okno i wywietrz pokój przed „lekcją”. W ramach w-f możesz też pograć w jakąś grę na dworze, odpocznij od komputera, telefonu. Ruszaj się bądź aktywny – korzystaj z pięknej pogody.

Pozdrawiam W. Piotrowski