

Dzień dobry pierwszoklasiści!

Czerwcowe lekcje w-f koniecznie na świeżym powietrzu 😊

Proponuję dzisiaj wybrać się z jednym z rodziców (najlepiej rowerem) gdzieś do najbliższego lasu i tam poćwiczyć przez kilka, kilkanaście minut upajając się ciszą, szumem drzew, odgłosami ptaków oraz zapachem lasu. Tata czy mama po ciężkiej pracy na pewno też się zrelaksuje. Na początek głębokie wdechy i wydechy, oczywiście krótka rozgrzewka a później przebiegnij dowolny odcinek spokojnym tempem. Możecie skorzystać z ćwiczeń, które poznaliście w szkole lub takie, na które macie ochotę. Dla chętnych kilka przykładów ćwiczeń z youtube!

<https://www.youtube.com/watch?v=8fRedvIMh7A>

Pozdrawiam na sportowo Witold Piotrowski