

Dzień dobry

Niestety znów w-f na odległość 😊

W ramach urozmaicenia zajęć dzisiaj trochę domowej gimnastyki. Niestety materace i inne przyrządy czekają na Was w szkole więc proponuję rozłożyć karimatę albo jakiś koc.

Otwórz okno i wywietrz pokój co najmniej 2 minuty. Wykonaj kilkuminutową rozgrzewkę, deseczka, przysiady, brzuszki itp. porozciągaj się. Zrób ostrożnie przewrót w przód – pamiętaj, aby nie dotykać głową podłoga (schowaj ją brodę dociskając do mostka.) Możesz spróbować stanąć przy ścianie na rękach – chłopcy stojąc spróbujcie zrobić pompkę czyli ugiąć i wyprostować ramiona. Pamiętaj nic na siłę - **ZDROWIE JEST NAJWAŻNIEJSZE**. Jeśli boisz się wykonać ćwiczenie poproś kogoś o asekurację! Jeśli nie masz ochoty na gimnastykę – idź pobiegać choćby truchtem pół godziny!

Powodzenia

Pamiętaj, aby na co dzień być **aktywnym ruchowo** !

Pozdrawiam Witold Piotrowski