

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe we wszystkich płaszczyznach

Ćwiczyć należy codziennie, szczególnie gdy nie możemy opuścić naszych domów.

Szyja, ramiona



Plecy



Kończyny dolne



Ale nie dzisiaj. Na dziś mam dla Was troszeczkę inne zadanie do wykonania:

W RAMACH ZAJĘĆ RUCHOWYCH PROSZĘ POSPRZĄTAĆ SWÓJ POKÓJ (GDY TAKOWEGO NIE MA – TO POKÓJ GOŚCINNY)

ĆWICZENIA „SPRZĄTAJĄCE” WYKONUJEMY NA CAŁEJ PODŁODZE, ZA ŁÓŻKIEM, POD BIURKIEM, NA SZAFKACH I REGAŁACH, NA KRZESŁACH I FOTELACH, ZA-PRZED-OBOK-POD KOMPUTEREM / LAPTOPEM.

Do dzieła – o ocenę zadania poproszę rodziców – kciuk w górę – ocena 6, kciuk w dół – do poprawy – ocena 3 (forma wysłanie: foto na Messengera)