

Zajęcia ruchowe

1. Dzisiaj powtórka z ćwiczeń na prawidłową postawę ciała - „Wycieczka do zoo”.

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>

Jeśli nie masz w domu piłek – pominiń niektóre ćwiczenia.

2. Proponuję w miarę możliwości ruch na świeżym powietrzu – np.: gra w piłkę, jazda na rowerze, spacer.

Pozdrawiam :)

Pani Magda