

15 kwietnia wf

Witam w poświęconym zdalnemu nauczaniu :) Pogoda dziś jest jaka jest więc poćwiczyć należy w domu. Wykonajcie kilka ćwiczeń:

Pobiegij 3 razy wokół swojego pokoju

Zrób 10 skłonów, 10 podskoków na 1 potem 2 nodze, 10 pajacyków, 10 przysiadów.

Usiądź na podłodze załóż ręce za głowę i zrób kilka skłonów. Odwróć się na brzuch i zrób foczkę i samolot. Dla uspokojenia wykonaj: żółwika, drzewo, gwiazdkę, bombkę, grzybki i bałwana. Jak przestanie padać deszcz skorzystaj z podwórka. Tylko nie oddalaj się od domu.

Pozdrawiam JK