

**PIĄTEK 27.03.2020r.**

Ćwiczenia mat.- przyr. „Oto Ja” cz.2, str.80 (zad.1 i 2)

Podręcznik polonistyczno-społeczny „Oto Ja” cz.2, s. 32 – czytać (zad.1 i 2)

Dla chętnych ulubiony w-f

Przygotuj sobie miejsce do ćwiczeń w domu.

Przewietrz pokój, ubierz się w sportowy (wygodny) strój.

Oto przykładowe ćwiczenia :

- skłony
- skłony z wyciągnięciem ręki do przeciwległej stopy
- przysiady
- pajacyki
- krążenia bioder, nadgarstków
- swobodny bieg w miejscu

Ćwiczenia wykonuj po 10 razy.

POWODZENIA ☺