

Samoaktywność z wychowania fizycznego dla ucznia:

W każdej przerwie pomiędzy wykonywaniem zadań z poszczególnych przedmiotów zrób sobie krótką gimnastykę lub małe przewietrzenie umysłu.

W domu , **nie zapominając o uchyleniu okna :-))** wykonaj :

- 10 skłonów w przód z głębokim wdechem i wydechem
- 10 skrętów tułowia w prawo i w lewo z rękoma ugiętymi na wysokości klatki piersiowej
- znane Wam ćwiczenia szyi i karku ;-)
- 10 pajacyków
- 10 przysiadów

Jeśli **zdecydujesz się wyjść z domu**, to albo spacerek dookoła domu, albo w/w ćwiczenia wykonaj na świeżym powietrzu.

I później ruszaj do dalszej pracy ;-)

POWODZENIA