

Kwarantanna z odrobiną ruchu

Drodzy Uczniowie i Uczennice!

W związku z wyjątkową sytuacją i koniecznością zdalnej nauki wiele czasu spędzać będziecie w domach i przy komputerach. Nie jest to sytuacja komfortowa, bo doskonale wiecie, że organizm człowieka, aby prawidłowo funkcjonować potrzebuje również ruchu. Dlatego zachęcam Was do wykonania zadań ruchowych w domu, bądź na spacerze z najbliższymi. Przypominam o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Moja propozycja ćwiczeń to:

1. Pajacyki- 20 x
2. Przysiady – 20x
3. Skłony tułowia w przód – 10x
4. Krążenia ramion do tyłu- 10x
5. Wymachy nogą do boku- po 10 powtórzeń lewą i prawą nogą
6. Chodzenie na piętach- 20 kroków
7. Chodzenie na palcach- 20 kroków

W ramach kolejnych ćwiczeń ruchowych proszę posprzątaj w swoim pokoju (wynieś brudne naczynia, ubrania, pościeraj kurze, umyj podłogi, pościel łóżko, odłóż wszystko na swoje miejsce).

Po takiej aktywności odpocznij- zasłużyłeś na to.