Witam

Drodzy Państwo pracujemy w miarę swoich możliwości

czasowych, dla nas wszystkich to trudna sytuacja. Proszę się nie

stresować czasem, najważniejsze, aby ćwiczyć i usprawniać ciała naszych dzieci.

Pozdrawiam i życzę dalszej wytrwałości w pracy-nauce dla dzieci

i Państwa.

 Trzymaj się prosto

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec> nawyk prawidłowej postawy

<https://www.youtube.com/watch?v=WJR6IuHixYk> nawyk prawidłowej postawy

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I> nawyk prawidłowej postawy

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8> wzmacnianie mięśni grzbietu

<https://www.youtube.com/watch?v=hi6DHBMoNVw> wzmacnianie mięśni brzucha