

Týdenní plán 9.3.-13.3. - 4.C - Tv

Mgr. M. Steigerová

michaela.steigerova@zszdice.cz

Po ránu by se každý měl pořádně protáhnout. Povšimněte si někdy, že tak dělají i všechna zvířátka 😊. Pokuste se po dětech na obrázku zopakovat jejich šest cviků:



Kids Yoga

Při práci u počítače je třeba dbát na správný sed, abychom si neničili záda a krční páteř. Je před námi období, kdy budeme online samostudiem trávit více času 😊. Pamatujme proto, že správná doporučená pozice člověka u počítače vypadá takto:

