Kedves Szülők!

Kedves Gyerekek!

1. **óra**

A hét első gyógytestnevelés óra anyaga tartásjavítás, gerinc torna. Gyermekeiket segítsék a végrehajtásban.

Tartásjavítás bottal az óra témája.

A link: <https://www.youtube.com/watch?v=tHlTqcHyAes>

1. **óra**

A hét második gyógytestnevelés foglalkozására az alábbi gyakorlatokat javaslom. Ezt a gyakorlatsort 2x-3x legyetek szívesek végrehajtani. Szükséges eszközök: törölköző és egy babzsák. Ha nincs babzsákotok egy pár vastagabb zokni egymásba hajtva is megfelelő.

<https://www.youtube.com/watch?v=byFvsa3wQfQ>

Köszönettel: Stinner Ferenc