

Wiktoria

Bardzo proszę, aby uczennica – w miarę swoich możliwości – ćwiczyła ręce – poprzez podnoszenie różnych przedmiotów oraz rzucała do celu. Podczas zajęć mamy zupełnie inne możliwości niż w domu, dlatego pozostawiam pełną dowolność w ćwiczeniach. Ważne, aby utrzymać jakąkolwiek aktywność fizyczną na miarę możliwości uczennicy. Można również wykonywać ćwiczenia na macie, którą kładziemy na podłodze – zarówno na plecach jak i brzuchu – można zatem podnosić ręce – przed siebie, nad siebie. Nogi można podnosić, zginać w kolanie – w ten sposób wzmacniane są mięśnie nóg.

Ada

Bardzo proszę, aby uczennica – w miarę swoich możliwości – ćwiczyła ręce – poprzez podnoszenie różnych przedmiotów oraz rzucała do celu. Jeśli chodzi o chodzenie – jak najczęściej i jak najwięcej, tak, aby uczennica starała się nie podierać o meble i inne sprzęty. Podczas zajęć mamy zupełnie inne możliwości niż w domu, dlatego pozostawiam pełną dowolność w ćwiczeniach. Ważne, aby utrzymać jakąkolwiek aktywność fizyczną na miarę możliwości uczennicy. Można również wykonywać ćwiczenia na macie, którą kładziemy na podłodze – zarówno na plecach jak i brzuchu – można zatem podnosić ręce – przed siebie, nad siebie. Nogi można podnosić, zginać w kolanie – w ten sposób wzmacniane są mięśnie nóg.