

Drodzy Uczniowie!

Chciałbym Was zachęcić do drobnej aktywności fizycznej. Wszyscy wiemy, że brak możliwości wyjścia w teren mocno ogranicza nasze działania, ale zapewniam Was, że nie usprawiedliwia całkowitej bierności ruchowej.

Możemy w warunkach domowych wykonywać wiele ćwiczeń. Pamiętajmy jednak, że musimy zapewnić sobie bezpieczeństwo podczas ich wykonywania.

Aby Was zainspiować, przesyłam pewien filmik, który znalazłem w zasobach Internetu: <https://www.youtube.com/watch?v=C75aPtGx-e0>

Warto te ćwiczenia wykonywać jako przerywnik w nauce zdalnej.

Pamiętajcie: w zdrowym ciele – zdrowy duch !

Pozdrawiam i życzę dużo zdrowia.

Możecie podzielić się swoimi opiniami pisząc na mój adres :

proksadariusz@gmail.com

Powodzenia.