KOCHANI!!!

Brak zajęć w szkole wcale nie oznacza, że są to dni wolne o czym już wiecie, bo nauczyciele Wam przesyłają zadania i materiały. Nie zapominamy o swojej sprawności fizycznej.

Przesyłam Wam linki – bardzo ciekawe.

https://www.youtube.com/watch?v=nVihoCLMSiE

https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc>

https://www.youtube.com/watch?v=C75aPtGx-e0

Ponadto proszę korzystać z wszelkich form aktywności: spacer, bieg, marszo-bieg, jazda na rowerze, jazda na rolkach, hulajnodze, inne sporty.

Zawsze pamiętajcie o rozgrzewce.

Posiadacie w domu różne przybory jak skakanki, hula-hop, piłki - wykorzystujcie to co macie i pamiętajcie ćwiczymy przynajmniej 4 razy w tygodniu. Każda forma aktywności jest fajna o ile ją wykonujemy i staramy się dobrze wykonywać.

Pozdrawiam.

Powodzenia.