Drodzy Uczniowie wszystkich klas,

Ruch to zdrowie..

W trosce o Wasze zdrowie prosimy, abyście codziennie podejmowali aktywność fizyczna (min. 30 min) propozycje na najbliższy czas:

1. Ćwiczcie z Mistrzami: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=Hq9YWSW-Zf4>
2. Korzystajcie z ćwiczeń, które pamiętacie z lekcji; twórzcie własne zestawy ćwiczeń (wierzymy w Wasza kreatywność ☺)
3. Możecie również skorzystać z zestawu przygotowanego przez nas:
4. Marsz, trucht w miejscu 3 min
5. Przysiady x10
6. Pompki x10
7. Brzuszki x10
8. Grzbiety x10
9. Pajacyki x10
10. Ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni.



Ze sportowym pozdrowieniem Dorota Jurasz i Karolina Lipińska ☺