

Witam moich Drogich Uczniów!!!

W obecnej sytuacji, kiedy nie ma zajęć w szkole ani na basenie, wszyscy siedzimy w domach i nasza aktywność fizyczna jest ograniczona, zachęcam do ćwiczeń w domu. Każdy wysiłek fizyczny, sprzyja lepszemu samopoczuciu. Poniżej link, do którego prosiłbym, abyście zajrzeli. Spróbujcie wykonać przedstawione na filmie ćwiczenia zwracając uwagę na poprawność ich wykonania i własne możliwości, jeśli chodzi o ilość powtórzeń- to znaczy tylko tyle ich wykonuje ile potrafię. Ważne są również odpowiednie przerwy przed kolejnym ćwiczeniem - musi być czas na „odsapnięcie” przed kolejnym ćwiczeniem. Następne propozycje ćwiczeń ukażą się wkrótce:

https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0-zfmb2ZX0CAu3ODnSrTgIm6V5ws1LszJ2pMeSwJV_9kiOPCMlkXjYLOQ.

Pozdrawiam
Piotr Walkowiak