Drodzy uczniowie. Witam was ponownie. Mam nadzieję, że dbacie o swoje ciało, nie zapominacie o codziennej aktywności fizycznej i wykonaliście zadanie, które wam ostatnio zadałam. Myślę, że wielu z was tęskni już za naszymi wspólnymi zajęciami w szkole. Niestety mamy przed sobą kolejne dwa tygodnie, w których musimy zostać w domu.

Jeśli ktoś ma jeszcze problemy z odbiciami górnymi, ma jeszcze czas aby poćwiczyć. Proszę nagrać krótki filmik telefonem, w którym pokażecie swoje umiejętności odbić górnych. Czekam na nie do piątku.

W ramach codziennej aktywności fizycznej proszę wykonywać ćwiczenia z Martą Henning trenerką fitness, która prezentuje swoje cykle treningowe na You Tube.

Skorzystaj z:

<https://www.youtube.com/watch?v=_Ad7rv4-fUM> lub

<https://www.youtube.com/watch?v=wFgZRt1Kyf8>

To są wasze zadania na najbliższy tydzień. POZDRAWIAM I ŻYCZĘ DUŻO ENERGII.

Hanna Miedzińska