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 zajęciami fizycznymi w szkole. Niestety mamy przed sobą kolejne dwa tygodnie, w których musimy zostać w domu.

Przesyłam wam plik z informacjami na temat idei olimpijskich, przeczytajcie ten tekst kilka razy. W piątek prześlę wam TEST do wypełnienia i odesłania,

w którym wykorzystacie przeczytane informacje !!!!!.

W ramach codziennej aktywności fizycznej proszę wykonywać ćwiczenia

z Martą Henning trenerką fitness, która prezentuje swoje cykle treningowe na You Tube. (całość na raz lub podzielony trening na dwie części)

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.