

Dzień dobry,

Na wstępie dziękuję wszystkim którzy wysłali potwierdzenie aktywności w domu – gratuluje i życzę dalszego zapału. Kolejne zagadnienia i propozycje ćwiczeń 15-17.04.2020r.

T: Nauka startu niskiego – proszę zapoznać się z techniką i ćwiczeniami do startu niskiego:

<https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8>

T:Edukacja zdrowotna aktywność fizyczna w profilaktyce wad postawy „ Trzymaj się prosto”, - propozycja ćwiczeń wzmacniająca mięśnie posturalne postawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-l>

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń, który co jakiś czas będziecie przysyłać.

UWAGA: Proszę o podesłanie zdjęć uzupełnionych dzienniczków lub rozpiskę w wiadomości, kto jeszcze tego nie wykonał. To Wasze zaangażowanie będzie oceniane z aktywności.

Oceny czekają na wszystkich którzy wyślą dzienniczek aktywności.

Życzę powodzenia, ze sportowym pozdrowieniem

Daniel Boroń