

Dzień dobry,

Gratuluje Wam aktywności i zachęcam aby systematycznie ćwiczyć.

Następne działania na 20-24.04.2020, to:

1) T:Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzież.

Link: <https://drive.google.com/file/d/11maYDDUZ5qqab6HdqHNG-lpr-JLRP1Ve/view>

Nakłaniam Wszystkich do zdrowotnego stylu życia, głównie ruchu- aktywności fizycznej w codziennych ćwiczeniach.

2) T:Zabawa z piłką w domu. W miarę możliwości ćwiczymy w domu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, można zaprosić rodzeństwo lub rodziców do wspólnej zabawy.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

3) T:Trzymaj się prosto – gimnastyka korekcyjna. Wzmacniamy mięśnie, ćwiczenia i intensywność dobieramy według swoich możliwości i stanu zdrowia.

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

4) T: Postawy w siatkówce i odbicia piłki sposobem górnym. Jeżeli macie możliwości to ćwiczymy w domu, w przypadku braku piłki oglądamy żeby poznać technikę ćwiczeń .

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY>

Tematy zajęć proszę realizować w dowolnym czasie, najlepiej pomiędzy innymi zajęciami, żeby nie siedzieć po kilka godzin przed komputerem w bezruchu. Dobrze jest zrobić przerwę w nauce i poćwiczyć.

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

Życzę powodzenia i wytrwałości

Daniel Boroń