

Dzień dobry,

Gratuluję 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 młodzieży. Proszę obejrzeć. Jest bardzo wiele cennych zaleceń, które warunkują zdrowie.

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

2.T: Rekreacja – style pływackie, żabka. Proszę zapoznać się z technika i ćwiczeniami.

<https://www.youtube.com/watch?v=6yGsKt6dsKw>

<https://www.youtube.com/watch?v=2tmR4JGXKEk>

3.T: Ćwiczenia nauczające i doskonalące kożłowanie w koszykówce. _Jeżeli macie możliwości to ćwiczymy w domu, w przypadku braku piłki oglądamy żeby poznać technikę ćwiczeń

<https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg>

4.T:Uczymy się układy taneczne Zumba. Warto spróbować i poćwiczyć w domu kroki i rytmikę.

<https://www.youtube.com/watch?v=U930US8tNPw> - podstawowe kroki,

<https://www.youtube.com/watch?v=kPBfDrxie80&feature=youtu.be>

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