

Dzień dobry.

Witam wszystkich uczniów. W ramach zajęć na basenie, które w czasach pandemi zostały przekształcone na lekcje wychowania fizycznego , w poniższym linku przesyłam ćwiczenia do wykonywania w domu. Są to ćwiczenia, które nie wymagają posiadania specjalistycznego sprzętu sportowego. Myślę że każdemu przyda się trochę ruchu po zajęciach online, kiedy to spędzacie dużo czasu w pozycji siedzącej.

<https://youtu.be/sQZmswYxE8M>

Pozdrawiam Maciej Galewski