

## **Dzień dobry!**

Niestety czas zdalnej nauki z przyczyn oczywistych się przedłużył. Ale „damy radę”! Wiecie doskonale, że pokaz ćwiczeń jest bardzo ważnym elementem poprawnego wykonania ćwiczenia. Będziemy więc nadal korzystać z filmików szkoleniowych /jest to również w programie nauczania/.

**Obejrzyjcie filmik „Stretching – trening rozciągający”** - ćwiczenia rozciągające całe ciało. Zachęcam do czynnego udziału w ćwiczeniach – szczególnie, że wszyscy obecnie jesteśmy trochę „unieruchomieni”. Na pewno wiele z tych ćwiczeń znacie i wykonujecie.

Pamiętajcie o odpowiednim stroju, bezpiecznym miejscu do ćwiczeń, wywietrzeniu pokoju i kto lubi ... o muzyce. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=QotLiRt6jxk>