

Witam Was serdecznie w kolejnym tygodniu nauki zdalnej.

Na poniedziałek /Filmik 1 i 2/ i wtorek /Filmik 2 i 3/ proponuję Wam poćwiczyć z Drużyną Energii.

Na załączonych filmikach znani sportowcy pokazują, jak pozostać w dobrej formie bez wychodzenia z domu. Joanna Fiodorow, Sławomir Szmał, Adam Hrycaniuk, Jakub Zawistowski i wiele innych gwiazd polskiego sportu, motywuje Was do wykonywania swoich ćwiczeń w ramach domowych lekcji WF-u podczas epidemii koronawirusa.

Zalecenie pozostania z domu ogranicza Waszą aktywność fizyczną. Na szczęście możecie zrekompensować to sobie, wykonując sportowe zadania. Wystarczy odrobina chęci i dobrego nastroju! Zachęcam do sportowej zabawy z znanymi Wam mistrzami sportu, którzy demonstrują swoje ćwiczenia.

Filmik 1

[https://www.youtube.com/watch?v=xvoGo24Zw\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=xvoGo24Zw_c)

Filmik 2

<https://www.youtube.com/watch?v=G9dyuo8YRJK>

Filmik 3

<https://www.youtube.com/watch?v=W2sTOVkyLSc>