

Ćwiczenia z wychowania fizycznego – Marcin Bielecki

Bardzo serdecznie wszystkich zachęcam do aktywności fizycznej, aby dbać o swoje ciało i kondycję. Wiemy, jak ważne jest zdrowie, dbajmy teraz o nie, w tym trudnym czasie, w jakim się znaleźliśmy, brak dostępu do sal gimnastycznych, siłowni i basenów może nam bardzo utrudniać wszelką aktywność.

Dlatego postarajmy wykorzystać ten czas, aby kilka minut dziennie poświęcić na dawkę ćwiczeń, które pomogą utrzymać naszą kondycję i zadbać o nasze ciało, a przede wszystkim wpłynąć na nasze zdrowie.

Często na zajęciach u mnie wykonujemy ćwiczenia na mięśnie brzucha, ponieważ stanowią one bardzo ważną rolę w naszym organizmie i kształtują nasze ciało.

Dlatego podaje wam link z ćwiczeniami, które spokojnie możecie wykonać w domu. Oczywiście możecie robić wszystkie te ćwiczenia, albo wybrać sobie te, które najbardziej wam przypasują.

Na razie podaje pierwsze propozycje ćwiczeń, ale obserwujcie stronę szkoły i facebooka, gdzie będą pojawiały także inne ćwiczenia i zadania.

Link do ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?v=EWg8y4JhGoE>

Pamiętajcie o zasadzie: **RUCH = ZDROWIE**

Życzę wszystkim miłej aktywności i zdrowia

Pozdrawiam

Marcin Bielecki