

Drodzy uczniowie!

Zachęcam was do aktywności ruchowej każdego dnia chociaż 45 minut. Jak wiadomo zdrowy duch jest tylko w zdrowym ciele. Przesyłam wam link do bardzo ciekawych i łatwych ćwiczeń. To ruletka składająca się z kilkunastu różnorodnych ćwiczeń, które można każdego dnia wykonywać w domu w innym układzie. Życzę miłej zabawy. Anna Stępień