

Moi drodzy na dzisiejszej lekcji zapraszam do obejrzenia krótkiego filmiku edukacyjnego odnośnie aktywności fizycznej a następnie zapraszam do ćwiczeń podczas wideo lekcji Wyprawa w kosmos.

Film edukacyjny „Aktywność fizyczna”

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Wideo lekcja „Wyprawa w kosmos”

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ubvaNQYnT3rycyPtg5HZXVoPKvs65cmUTJMgSVzATr8XTVtcv4>

Pamiętajcie nie możecie ćwiczyć sami. Wasza aktywność fizyczna musi być monitorowana przez rodzica lub rodziców, ewentualnie za ich zgodą możecie poćwiczyć ze starszym rodzeństwem.

Trzymajcie Formę!!! Pamiętajcie, że każdy przejaw aktywności fizycznej z waszej strony działa pozytywnie na wasz organizm!!!