Witajcie!

Dziękuję wszystkim osobom, które pamiętają także o wychowaniu fizycznym w tym czasie zdalnego uczenia. Każda Wasza wiadomość bardzo mnie cieszy.

Dziś podejmuję temat bardzo ważny i dotyczący wszystkich, którzy muszą kilka godzin dziennie siedzieć przed komputerem. Dziś proponuję:

**Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Omówienie i nauka prawidłowego oddechu. Ćwiczenia rozciągające, mobilizujące oraz wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za właściwą postawę ciała.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=PHXEL4wTqdBUszm8OOcXFfPsNIuA1dcsjdaR652rfbr1RAfh67>

Bardzo ważne jest umieć pomóc sobie ćwiczeniami i uczyć się prawidłowych nawyków ruchowych.

Czekam na wiadomości od Was pod adresem agaengler.wojcieszow@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie i mam nadzieję do zobaczenia wkrótce w szkole ☺

Agnieszka Engler