Dzień dobry, w tym tygodniu zadaniem na ocenę będzie udokumentowanie aktywności fizycznej. Ćwiczenia możecie wykonać w domu, lub z zachowaniem zasad bezpieczeństwa na otwartej przestrzeni. Aktywność rejestrujecie nagrywając krótki filmik, albo robiąc parę zdjęć i wysyłacie mi na prywatnego Messengera (od poniedziałku do piątku w godzinach 8-15). Jeśli ktoś preferuje bieganie, lub jazdę na rowerze to bardzo przydatną aplikacją jest endomondo (działa bez internetu). Liczę na waszą kreatywność i dużą dawkę pozytywnych sportowych wrażeń. Pamiętajcie też, aby nie przesadzić jeśli będą to pierwsze kontakty z intensywnym wysiłkiem po tak długiej przerwie. Możliwości jest wiele, od spacerów przez bieganie, jazdę na rowerze, strzały do bramki, rzuty do kosza, a także wykonywanie różnego typu ćwiczeń w domu. Mam nadzieję, że pomysłów wam nie zabraknie. Jeśli jednak będą z tym problemy chętnie doradzę podczas lekcji online, która odbędzie się w pierwszym terminie gdy mamy zajęcia w tygodniu. Każda przesłana na mojego prywatnego Messengera aktywność zostanie oceniona. Jest szansa złapać kolejne dobre oceny! Przy wykonywaniu ćwiczeń pamiętajcie o wszystkich zasadach bezpieczeństwa! Pozdrawiam i życzę miło spędzonego czasu przy ćwiczeniach sportowych.