Witajcie,

W pierwszym tygodniu rozłąki ze szkołą zachęcamy każdego z Was do wykonania dwóch prób sprawnościowych:

1. Skok w dal z miejsca, pomiar stopami - przeprowadzić i zanotować 3 próby dzień po dniu wraz z datami proszę zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo, nie skakać na śliskich powierzchniach, można skakać na dywanie pod warunkiem że jest stabilny).
2. Brzuszki na czas - pozycja leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach (stabilizacja nóg przy kostkach, można do tego wykorzystać członków rodziny, rodzina też może wykonać próbę dla porównania wyniku), liczymy liczbę powtórzeń w ciągu 30 s. Wykonać 3 próby dzień po dniu. Zanotować datę i wynik.

Przypominamy, że każdy wysiłek winien być poprzedzony rozgrzewką, która ma na celu przygotowanie mięśni do wysiłku.

Tymczasem dużo zdrowia, samodyscypliny i systematyczności.

W zdrowym ciele, zdrowy duch!

Niech żyje sport, sport, sport!

*Alina Cieśla*

*Aneta Kluzek*

*Robert Klefas*

*Sylwester Spelak*