

T: Pokonujemy marszobieg z przeszkodami – zasady aktywnego wypoczynku

Jeśli macie możliwość wykonywania ćwiczeń na wolnym powietrzu (a wierzę, że wszyscy już mogą). Samodzielnie proszę wybrać dowolną formę aktywności rekreacyjnej, np. biegi, jazda na rowerze, spacer w terenie leśnym, polnym, sadzie.

W tym czasie wykonuj dowolne ćwiczenia z zachowaniem wszystkich zasad bezpieczeństwa.

Najlepiej, gdy tę formę spędzania czasu umilą Wam swoim towarzystwem inni członkowie rodziny, dziadkowie, rodzice, rodzeństwo, a także pies czy nawet kot.



Już niedługo !!!