

Temat: Wykorzystujemy teren naturalny do aktywności fizycznej.

Dzień dobry Kochani ☺

Wykorzystajcie piękną pogodę i spędźcie dzisiejsze lekcje na świeżym powietrzu. Idealnym miejscem na trening może być np. las. Przeczytajcie poniższy artykuł, z którego dowiedziecie się, jakie formy aktywności fizycznej możecie praktykować w lesie:

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/trening-w-lesie-aa-LEkR-SpzM-qfe4.html>

Można również wybrać się do parku i tam wykonać ćwiczenia z wykorzystaniem ławki, drzewa. Kilka pomysłów zostało zaprezentowanych poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=I9UdQSbWTOg>

<https://www.youtube.com/watch?v=dKN69VKc5uM>

Udanego treningu!