

Wychowanie fizyczne

Klasa Ia

Data: 05.05.2020 r.

TEMAT:Ćwiczenia relaksacyjne przy pracy zdalnej w domu.

W związku z tym , że dużo czasu spędzacie przy biurku w domu , proponuję kilka ćwiczeń które pomogą Wam się zrelaksować. Ćwiczenia znajdziecie pod linkiem :

<https://www.ptd.edu.pl/po%20prostu%20%C4%87wicz-%20%C4%87w.%20relaksacyjne%20przy%20odrabianiu%20zada%C5%84%20domowych.pdf>

Pozdrawiam

Stanisław Strelczuk