

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 33

TEMAT: ĆWICZENIA WYTRZYMAŁOŚCIOWE W TERENIE.

Jesteśmy pośrodku czerwcowego tzw. długiego weekendu – choć biorąc pod uwagę, że my w ten piątek normalnie pracujemy, nie wiem, czy w naszym przypadku to określenie ma sens – więc dziś trochę nietypowo. Korzystając z waszych domowych zasobów, proponuję, abyście po okresie zamrożenia odkuli z lodu wasze rowery i wybrali się na kilkukilometrową wycieczkę rowerową. Będziecie mogli podczas niej nie tylko popracować nad swoją wytrzymałością ale również zobaczyć, jak COVID-19 zmienił naszą rzeczywistość.

Oczywiście pamiętamy cały czas o środkach bezpieczeństwa jak również o tym, aby dostosować trasę do swoich możliwości.

Powodzenia 😊.