

## **Wychowanie fizyczne**

**15 – 17 kwiecień**

Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych

<https://www.youtube.com/watch?v=9QeQnqLXzYY>

- Zapoznaj się z materiałem
- Zadbaj o swoje zdrowie

Pamiętaj aktywność fizyczna – podnosi odporność, poprawia pracę umysłu i zapewnia dobry nastrój.