

JAK JUŻ ZOSTAŁO STWIERDZONE - POJĘCIE „KULTURY” JEST BARDZO SZEROKIE. BYŁO O KULTURZE FIZYCZNEJ, DUCHOWEJ, CZASU WOLNEGO, NARODOWEJ

A DZISIAJ –

CHCIAŁABYM POWRÓCIĆ DO KULTURY FIZYCZNEJ –

„KULTURA FIZYCZNA – FRAGMENT OGÓLNEJ KULTURY DANEGO SPOŁECZEŃSTWA DOTYCZĄCY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, WYTRZYMAŁOŚCI, DBAŁOŚCI O CIAŁO I ZDROWIE, DAŻENIE DO PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA ITP.”

PROSZĘ WAS O WYKONANIE KILKU ĆWICZEŃ, PRZEWIETRZENIE POKOJU, A JESZCZE LEPIEJ POLECAM WYJŚCIE NA SPACER W SPOKOJNE MIEJSCE.

PROPONOWANE ĆWICZENIA – MOŻNA WYKONAĆ ZUPEŁNIE INNE 😊



POZDRAWIAM