

FITNESS DAY s lektorkou – 20. 2. 2019

Jak si pravidelně a jednoduše udržovat tělesnou hybnost, jak mít radost z pravidelného pohybu, jak se stravovat, co omezit a co naopak do jídelníčku zařadit? Na tyto otázky pomohla žákyním druhého stupně v rámci tělesné výchovy najít odpovědi lektorka projektu FitŠkola, Lucie Balounová. Žákyně si mohly jednoduché cvičební sestavy během lekce pod odborným vedením také vyzkoušet.

Během dne ještě zbyl čas na diskuzi v učebně, kde také žákyně zpracovávaly informace z internetu na uvedené téma.
Marie Hrdinová – učitelka Tv

