

Dragi elevi,

Profesorii de Educație fizică și sport de la Liceul Național de Informatică Arad vă propun să începeți activitatea în fiecare zi din perioada lecțiilor online cu puțină mișcare!

Vă recomandăm să efectuați aproximativ 15 minute de înviore, iar exercițiile propuse nu necesită materiale suplimentare și sunt accesibile tuturor!

Spor(t) la treabă!

Cu drag, “profii” de sport! 🤪

Faceți click pe link-ul de mai jos:

[https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0&fbclid=IwAR2YIF97GBRxz-8gtD7C06rrmdx7o8Yv2\\_ddADDvs2M8ogB6C-rDaW\\_w5G4](https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0&fbclid=IwAR2YIF97GBRxz-8gtD7C06rrmdx7o8Yv2_ddADDvs2M8ogB6C-rDaW_w5G4)