Tematy zadań z wychowania fizycznego do pracy zdalnej w dniach 15,22,23,24,25.06.2020r.

W ramach tych zadań przypomnimy sobie podstawowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne ( odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała). Ćwiczenia wykonujemy w dowolnej przez siebie wybranej kolejności.

<https://www.youtube.com/watch?v=R9lzbQKlMCs>

<https://www.youtube.com/watch?v=wxODqXxz2K0>

<https://www.youtube.com/watch?v=QlO8r8kFr68>

<https://www.youtube.com/watch?v=LGPF6umKwu4>

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

Przypominamy o robieniu przerw podczas pracy przy komputerze wykonując ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, rozluźniające.

<https://www.youtube.com/watch?v=21fpjXFH-i4>

<https://www.youtube.com/watch?v=QAqXYwB0wS0>

https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2

 Pozdrawiamy

 Nauczyciele wychowania-fizycznego