

# Wychowanie-fizyczne

3 - 8.04.2020r.

W tych dniach proponujemy Wam abyście wykonali zestaw ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała.

Cel ćwiczeń- korekcja postawy.

Ćwiczenia dla wszystkich. Poniżej link do strony:

<https://krokdozdrowia.com/pozbyc-sie-wad-postawy/>

<https://www.youtube.com/watch?v=rZxieZRab2U>

Ćwiczenia dla chętnych:

<https://www.youtube.com/watch?v=69QvqJYpNB8>

Proponujemy również robienie przerw podczas pracy przy komputerze wykonując ćwiczenia rozluźniające.

Poniżej link do strony:

<https://www.youtube.com/watch?v=C5hKOW3XWfw>

Chcielibyśmy również abyście dokumentowali wykonywane przez siebie ćwiczenia poprzez zdjęcia, nagrania wideo itp.

Informacje o swojej aktywności przekażecie nam po powrocie do szkoły.

***Ze sportowym pozdrowieniem***

***Nauczyciele wychowania fizycznego***