Wychowanie fizyczne

Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu w dn. 20-24.04.2020r.

Należy pamiętać, że mają one przeciwdziałać monotonnej pozycji podczas pracy przy komputerze, odprężać fizycznie i psychicznie.

Pamiętajcie, że możecie wybierać ćwiczenia w dowolnej przez siebie ustalonej kolejności.

Temat zajęć: Wyrabianie nawyku samokontroli postawy.

1.Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne [odpowiedzialne za postawę ciała].

2.Ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające

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

https://www.youtube.com/watch?v=7fIZe6Bwhzo

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

https://www.youtube.com/watch?v=dciAcZBYN9o

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

https://www.youtube.com/watch?v=BBCP7Zp96zQ