

Aktywność psycho-ruchowa #7

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 11.12.2020 do wykonywania codziennie:

11. Ćwiczenia: **Ćwiczenia w domu bez skakania i tupania** 😊

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

<https://www.youtube.com/watch?v=4QtUcQamleM&t=1163s>

Sprzęt: mata/materac

Uwaga: Intensywność ćwiczeń należy dostosować do możliwości i sprawności ucznia

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. 11 - ćwiczenia proszę wykonać w miarę możliwości. Dostosowując do sprawności fizycznej i możliwości ucznia. Można część ćwiczeń wykonać na wózku a część na podłodze

Cały czas wykonujemy ćwiczenia Aktywność psych-ruch: #1, #2, #3, #4, #5, #6

Proszę o informację zwrotną na maila: marcin.hawrylak@soswdnr.pl z realizacji w/w ćwiczeń

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak