

## Aktywność psycho-ruchowa #8

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 18.12.2020 do wykonywania codziennie:

### 14. Ćwiczenia: **Kompleksowy Ćwiczenia na mięśnie brzucha**

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

<https://www.youtube.com/watch?v=0TqzXbrlAdI>

**Sprzęt:** mata/materac

**Uwaga:** Intensywność ćwiczeń należy dostosować do możliwości i sprawności ucznia

### **UWAGI dla uczniów wózkowych:**

Ćw. 14 - 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 i #7

Proszę o informację zwrotną na maila: [marcin.hawrylak@soswdnr.pl](mailto:marcin.hawrylak@soswdnr.pl) z realizacji w/w ćwiczeń

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak