

Aktywność psycho-ruchowa #14

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 26.02.2021 do wykonywania codziennie:

20. Ćwiczenia: **Ćwiczenia mm. kręgosłupa – ulga dla pleców**

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

<https://www.youtube.com/watch?v=mux0T5kGq80&t=383s>

Sprzęt: mata, dywan

Uwaga: Intensywność ćwiczeń należy dostosować do możliwości i sprawności ucznia

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. 20 - ćwiczenia proszę wykonać w miarę możliwości. Dostosowując do sprawności fizycznej i możliwości ucznia. Można część ćwiczeń wykonać na wózku albo na krześle

Cały czas wykonujemy ćwiczenia Aktywność psych-ruch: #1, #2, #3, #4, #5, #6, #7, #8, #9, #10, #11, #12 i #13

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak