

Aktywność psycho-ruchowa #9

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 22.01.2021 do wykonywania codziennie:

15. Ćwiczenia: **Ćwiczenia na mięśnie ramion**

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

<https://www.youtube.com/watch?v=eTGKF0Ens6k&t=669s>

Sprzęt: mata/materac, butelki z wodą

Uwaga: Intensywność ćwiczeń należy dostosować do możliwości i sprawności ucznia

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. 15 - 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, #7 i #8

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak