

## Aktywność psycho-ruchowa #12

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 12.02.2021 do wykonywania codziennie:

### 18. Ćwiczenia: **Joga dla bardzo początkujących**

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

<https://www.youtube.com/watch?v=wSBSYG3lnIQ&t=219s>

**Sprzęt:** mata/materac

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

#### **UWAGI dla uczniów wózkowych:**

Ćw. 18 - 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, #8, #9, #10 i #11

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

Pozdrawiam  
Marcin Hawrylak