

Aktywność psycho-ruchowa #13

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 19.02.2021 do wykonywania codziennie:

19. Ćwiczenia: **Ćwiczenia mm. brzucha na krześle**

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=v9_sdmAsc0k

Sprzęt: krzesło, wózek

Uwaga: Intensywność ćwiczeń należy dostosować do możliwości i sprawności ucznia

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. 19 - 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 i #12

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak