

Agnieszka Król – Kaliszewska – wychowanie fizyczne

KLASY : IV TG, IV TI od 06.04.2020r do 08.04.2020r.

Moi drodzy, przesyłam Wam kilka ćwiczeń do wykonania każdego dnia. Ćwiczenia te to jedna z metod walki ze stresem, wspomagają one prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz wspomagają walkę z nadmiernym napięciem fizycznym. Ćwiczenia te można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia, a także pomiędzy innymi zadaniami, które będziecie wykonywać podczas nauki zdalnej. Pamiętajmy, że każde z ćwiczeń należy wykonywać powoli i dokładnie.

- 1) Siedzimy na krześle, splatając dłonie za głowę. Następnie splecionymi dłońmi staramy się naciskać na głowę i stawiamy opór głową.
- 2) Kładziemy się na brzuchu na miękkim podłożu, głowę dociskamy do podłoża.
- 3) Siedzimy po turecku z wyprostowanymi plecami, naciskamy barkami w dół jednocześnie wyciągając głowę jak najwyżej

W razie pytań proszę o kontakt telefoniczny na numer 609447732 lub messenger. Pozdrawiam : **Agnieszka Król - Kaliszewska**