

## Agnieszka Król – Kaliszewska – wychowanie fizyczne

**KLASY : II TG , II TBE** od 15.04.2020r do 17.04.2020r.

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) Skłon głowy do przodu i do tyłu.
- 2) Skłon głowy do boku ( do prawego i do lewego barku).
- 3) Siedzimy na krześle, przykładamy do czoła dłoni i staramy się dociskać głowę do czoła. W tej samej chwili stawiamy opór głową. Za każdym razem wytrzymujemy kilka sekund.
- 4) Siedzimy na krześle, przykładamy do głowy na wysokości ucha dłoni i staramy się dociskać dłoń do głowy. W tej samej chwili stawiamy opór głową i wytrzymujemy kilka sekund.

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