

Klasa 3cp

gimnastyka korekcyjna 22.04.2020r

Temat : Profilaktyka wad postawy.

Założ i strój sportowy i zadbaj o bezpieczeństwo podczas zajęć.

Ćwicz wolno, ale dokładnie, dostosowując ilość powtórzeń do swoich możliwości.

Jeśli poczujesz zmęczenie, odpocznij.

Rozgrzewka:

- Marsz w miejscu
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan
- Krążenia głowy
- Krążenie ramion w przód tył
- Krążenie biodrami
- Skłony tułowia w przód i tył

Kliknij w link poniżej i ćwicz:

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>

Na zakończenie wykonaj ćwiczenie oddechowe które pamiętasz z zajęć.

Pozdrawiamy i czekamy na zdjęcia z ćwiczeń 😊