

Wychowanie fizyczne- klasa V b

15.06.2020r.

15.06.2020r. Temat: Animal Flow - pozycja trzecia: krab.

Dzisiaj trzecia podstawowa pozycja w Animal Flow, która ma na celu uaktywnienie dwóch półkul mózgowych, wzmacnianie prostowników ciała i odwracanie konsekwencji płynących z sedenteryjnego trybu życia (siedzącego trybu życia), który wpływa negatywnie na nasze zdrowie. Widzicie, że RUCH TO ZDROWIE, ćwicząc utrzymujemy nasz organizm w zdrowiu. Bardzo proszę wykonać ćwiczenia co najmniej 2-3 razy.

Link:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=MaDG0ceGBP0mwlwcFvo6vaA6ncKBi0w062fmuEdv468mUb3tni> -kliknij

Pozdrawiam Tomasz Graczyk