

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 6

TEMAT: ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE.

Po intensywnym wykonaniu zadań nr 4 i 5 czas na zejście z wysokich obrotów i wyciszenie organizmu. Do realizacji zalecam:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=-hAehwPooj0>
2. https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k
3. https://www.youtube.com/watch?v=hkVUK2FO_tU

Te propozycje pozwolą wam również na odsapnięcie po stresującym tygodniu pracy przy komputerze w ramach tzw. zdalnego nauczania.

[Chyba, że ktoś jeszcze nie ma dość albo się wkręcił – to w takim przypadku nie łamiąc zasad określonych na czas zarazy – niech spojrzy tutaj i może popróbuje - <https://www.youtube.com/watch?v=vPjI63QLbiE>] *

* - to naprawdę nie jest obowiązkowe ;-) – ale daje pojęcie do czego jesteśmy zdolni jak poświęcimy się treningowi.