Klasa V

15.04

WF w domu1 - propozycja ćwiczeń znajduje się w poniższym linku
https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc

Propozycja ćwiczeń na koniec dnia

Po całym męczącym, pełnym ekscytacji dniu warto wykonać kilka ćwiczeń, które pozwolą wyciszyć się i przygotować do snu. Do takich aktywności należą np. „Opadające liście". W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucając ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Warto powtórzyć tę czynność kilka razy.

Wieczornym ćwiczeniem oddechowym, które również relaksuje jest tzw. „Świeczka". Dmuchamy na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki. Można powtórzyć kilka razy. Warto też naśladować odgłosy np: wiatru – www…, szumu liści – szszsz…, warkotu silnika – wrr….., lokomotywy – puf, puf – ogólnie wszystkiego co wam podpowie wyobraźnia.

16.04

1 Wskazówki i zestaw ćwiczeń dla osób spędzających dużo czasu przy komputerze.
Zestaw ćwiczeń powtarzamy 2 x w ciągu dnia

1. https://www.youtube.com/watch?v=abqCBmDAGok&feature=youtu.be
2. Sprawdź się -quiz wyboru , link poniżej
   https://wordwall.net/play/913/909/949

17.04

Trzymaj się prosto - ćwiczenia korekcyjne-wzmacnianie mięśni posturalnych
Zachęcamy do ćwiczeń kształtujących poprawną sylwetkę, link poniżej
https://youtu.be/eiHGj8Tuo-I