

Wychowanie Fizyczne kl. VIII chłopcy, 04.11.2020r.- Krzysztof Lipka

Temat: Zdrowy kręgosłup

Witam was na zajęciach z wychowania fizycznego. Na dzisiejszej lekcji wzmocnimy troszkę kręgosłup. Jest on bardzo obciążony przy zdalnym nauczaniu. Siedzicie długo przy komputerze i narażacie swój szkielet i mięśnie na wiele nie korzystnych obciążeń, więc warto robić sobie przerwy na rozluźnienie i wzmocnienie poszczególnych partii kręgosłupa.

Do lekcji dołączam pytanie na które oczekuję odpowiedzi.

Link do lekcji

<https://ewf.h1.pl/student/?token=aIQ7KBL6aGmjgXTnC0SQoC43fChmTSQFAs2pTZCAczxBBpB5SP>

Pozdrawiam Krzysztof Lipka

