

Wychowanie Fizyczne kl. VII ab chłopcy, 13.11.2020r.- Krzysztof Lipka

Temat: Zdrowy kręgosłup – wzmacnianie

Witam na dzisiaj proponuję wam ćwiczenia na kręgosłup. Jest on bardzo obciążony podczas pracy zdalnej, siedzicie długo w jednej pozycji, trzeba jak najczęściej swój kręgosłup rozluźniać . Powyższy filmik pozwoli wam dobrać odpowiednie ćwiczenia.

Link do filmu

<https://ewf.h1.pl/student/?token=IMrxhndaGb7y2GqaOzkd3z38izuJaoFb2Ms6KkhRWY5VAaTvTU>

Dzisiaj nie zadam wam pytania, ale w sobotę i w niedzielę na Eurosporcie będzie transmitowany Puchar Świata w tenisie stołowym mężczyzn. Kto z was nie ma tego kanału niech obejrzy na stronie internetowej ITTF Live.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka