

Wychowanie Fizyczne Kl.V data 03.11.2020r Jakub Wielądek

Temat: Zdrowy kręgosłup. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa.

Kochani:

Dziś proponuje wam rozciąganie statyczne tylnej taśmy powięziowej, mięśni biodrowo-lędźwiowych, mięśnia najszerzego grzbietu, prostowników i mięśni międzyżebrowych, mobilizacja klatki piersiowej i bioder. Prewencja dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym.

Oto link do zajęć:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=B4b2OYdsoh5YuAjREkCuVXtTKienRZLfuHSdrDUVF1mewVW62>

Po zakończonej lekcji napisz wiadomość do mnie za pomocą formularza „Wiadomość dla nauczyciela”. Wpisz swoje imię i nazwisko oraz odpowiedz na pytanie: Na dzisiejszych zajęciach zadbaliliśmy profilaktycznie o zdrowy?

Przypominam, iż wysłanie wiadomości do nauczyciela jest obowiązkowe. Na podstawie wysłanej wiadomości zaznaczona zostanie Twoja obecność na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego.

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek