

**Zadanie z wychowania –fizycznego dla kl. III a z dn. 15.04. i 22.04.2020 r.**

Witam. Opracujcie pisemnie i prześlijcie na mojego maila w terminie do 29.04.2020r.

**Temat: Ćwiczenia oddechowe.**

1. Co to są ćwiczenia oddechowe?
2. Rodzaje ćwiczeń oddechowych.
3. Zalety ćwiczeń oddechowych.
4. Przykłady ćwiczeń oddechowych- minimum 3.

Polecam film na YouTube- 3 Uspakajające Ćwiczenia Oddechowe - Praktyka Oddechu Małgorzata Mostowska. Są też inne.

Pozdrawiam

Zofia Bednarowska- Baltaza