

Wychowanie fizyczne 1,2.06.2020r.

Kl. 1a

Edukacja zdrowotna.

1. Kształtowanie cech charakteru poprzez sport (przeczytaj).
<https://www.fitomento.com/wiedza/inne/item/324-silny-charakter-dlaczego-warto-cwiczyc>
2. Jak sport wpływa na psychikę? (przeczytaj i wyciągnij wnioski dla siebie).
<https://osrodek wiosenna.pl/aktywnosc-fizyczna-i-jej-wplyw-na-zdrowie-psychiczne/>
3. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie karku i ramion podczas pracy przy komputerze (obejrzyj i zastosuj w praktyce).
<https://www.youtube.com/watch?v=tAT6xikl1V4>

Przypominam, że ostateczny termin odsyłania odpowiedzi na polecenia upływa **3.06.20r**, potem prace nie będą już oceniane.