

Najmłodsi uczniowie klasa od 1-4s i klasa od 1-6ż

1.Ćwiczenia usprawniające motorykę małą

-woreczek sensoryczny

<https://www.youtube.com/watch?v=mNQabwQaWvM>

-''Terapia ręki''-wzmacnianie mięśni palców i rąk

<https://www.youtube.com/watch?v=qxQ8n9OpDj0>

2.Wady postawy ciała-ćwiczenia korekcyjne

-kolana koślawe

<https://www.youtube.com/watch?v=e4exTQfjDQ4>

-płaskostopie

<https://www.youtube.com/watch?v=AW42RaWlIFg>

3.Profilaktyka wad postawy ciała

-''Wyprostuj się''

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>

-''Wycieczka do zoo''

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>

Szkoła Podstawowa klasa od 5-8s i uczniowie klasy 6-8ż

1.Wady postawy ciała

-boczne skrzywienie kręgosłupa

Zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu

<https://www.edukacja.edux.pl/p-4736-wady-postawy-ciala-zestaw-cwiczen-do.php>

-odstające łopatki

<https://www.youtube.com/watch?v=6uG1SXjurRE>

Szkoła Przyspasabiająca do Pracy

1.Zumba-Toca Toca

<https://www.youtube.com/watch?v=vrGDMp0TdQM>

2.Aerobik dla każdego

ĆWICZCIE RAZEM Z INSTRUKTOREM I NAŚLADUJCIE JEGO RUCHY!!!!!!

ZACHOWAJCIE BEZPIECZEŃSTWO!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=WrqPp1CAxMw>

