

Wychowanie fizyczne

Klasa Ia

Data: 23.04.2020 r.

TEMAT:Relaks jako forma wypoczynku.

Proszę o wykonanie wybranych przez siebie ćwiczeń , aby w ten sposób zrelaksować się po długim siedzeniu przed komputerem (mam nadzieję , że w celach naukowych). Propozycje ćwiczeń dostępne pod linkiem <https://stylzycia.polki.pl/psychologia,cwiczenia-relaksacyjne,10163751,artykul.html>

Pozdrawiam

Stanisław Strelczuk