Klasa 1 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 23.06.2020.**

**Temat** : Animal Flow. Pozycja pierwsza- Małpa

Wprowadzenie

Podstawowa pozycja w Animal Flow (pozycja małpy). Otwieranie klatki piersiowej, mobilizacje kręgosłupa, wzmacnianie kończyn dolnych. Odwracanie nawykowego zamykania klatki piersiowej.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=CRXb2hbDwm328CSYntU5jTqYTMJR4pkKVBf5ysGXxVet9l4Ayf>

**Data: 25.06.2020**

**Temat** : Animal Flow. Pozycja przemieszczającej się małpy.

Wprowadzenie

Uaktywnienie dwóch półkul mózgowych. Wzmacnianie obręczy barkowej. Przygotowanie do stania na rękach. Akcent na pracę mięśni w fazie ekscentrycznej. Przejście z dynamiki do statyki. Koordynacja wzrokowo-ruchowa.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Vnp32nD14r6MAnHn0Ke5kDudZ9l5yAkDpXUqnaZHWjmdkF7Iq1>