

Úlohy zadané žiakom počas samoštúdia 11.1. – 15.1.2021

TSV dievčatá

7.C + 8.B dievčatá

Relaxačné cvičenia

- tento druh cvičenia sme si vyskúšali minulý školský rok, pamätáte?

Relaxačné cvičenia si urobíte doma nasledovne

Budeš potrebovať – mäkkú podložku, relaxačnú hudbu (nájdeš na youtube)

- predtým, ako začneš, si vyvetraj izbu, zhasni svetlo alebo stlm

- pusti si hudbu, ľahni si, zavri oči

- začni s dýchaním – pomalý nádych/výdych

- predstavuj si niečo pekné (lúka, motýle, teplý deň)

- pomaly si natáhajte svaly na krku, postupne prechádzajte na ruky a nohy (ako to robíme na rozcvičke, ale v ľahu !), aspoň 10 -15 minút

- cvičenie vždy ukončíte hlbokým nádychom/ výdychom

- ak nebudete vedieť, ako postupovať, stačí kliknúť na link -
<https://www.youtube.com/watch?v=2n0ka8vLMDc>