Klasa 1 SP nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 30.03.2020**

**Data: 03.04.2020**

Temat : Ćwiczenia dla dzieci – prawidłowa postawa

Wprowadzenie

Prawidłowa sylwetka to podstawa do zachowania zdrowego kręgosłupa. Dzisiaj nic ci nie dolega ale aby było tak jak najdłużej musisz zadbać o prawidłową postawę. Przygotowałam dla Ciebie zestaw ćwiczeń które wzmocnią twój kręgosłup. Te ćwiczenia wykonaj dwa razy w tygodniu.

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>

Kolejny zestaw ćwiczeń prześlę wam w następnym tygodniu.