Klasa I LO nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 30.03.2020**

**Data: 02.04.2020**

Temat : Gimnastyka korekcyjna – zdrowy kręgosłup LO

Wprowadzenie

Pod załączonym linkiem znajdziecie ćwiczenia które są ukierunkowane na zachowanie zdrowego kręgosłupa. Do ćwiczeń potrzebna jest mata lub miękki dywan. Zachęcam abyście wykonały ćwiczenia 2x w tygodniu. Postępujcie zgodnie z poleceniami instruktora.

 <https://www.youtube.com/watch?v=T0dL1mmk3Qo>

Następny zestaw ćwiczeń prześlę wam w następnym tygodniu.