Klasy LO nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 26.03.2020**

Temat : Gimnastyka korekcyjna LO

Wprowadzenie

Pod załączonym linkiem znajdziecie ćwiczenia które wcześniej wykonywałyście a które warto regularnie wykonywać. Każde z ćwiczeń wykonajcie min 20 razy. Zachęcam abyście powtórzyły ćwiczenia co drugi dzień. Postępujcie zgodnie z poleceniami instruktora.

<https://www.youtube.com/watch?v=5xIAnRQ_oX4>

Następny zestaw ćwiczeń prześlę wam w następnym tygodniu.