Klasa 1 SP Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 20.04.2020**

**Data: 24.04.2020**

Temat : Trzymaj się prosto- ćwiczenia korekcyjne na kręgosłup

Wprowadzenie

Postawa ciała człowieka kształtuje się już od pierwszych lat życia,. a nawet od pierwszych dni.

Warto wiedzieć jak ważne dla naszego kręgosłupa są regularne ćwiczenia fizyczne.

Pod załączonym linkiem znajdziecie znany wam już zestaw ćwiczeń, który możecie wykonywać systematycznie.

<https://www.youtube.com/watch?v=4COmxaiszd0>