Klasa I LO nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 06.04.2020**

Temat : Gimnastyka korekcyjna – zdrowy kręgosłup, wzmacnianie grzbietu.

Wprowadzenie

Dzisiaj dalszych ciąg zajęć poświęconych na zachowanie zdrowego kręgosłupa. Do ćwiczeń potrzebna jest mata lub miękki dywan. Postępujcie zgodnie z poleceniami instruktorki Pauli.

 <https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>

Następny zestaw ćwiczeń już po świętach.

Zdrowych i spokojnych Świąt Wielkanocnych 😊

