Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 20.04.2020**

Temat : Zdrowy kręgosłup-odcinek szyjny i piersiowy.

Wprowadzenie

Kręgosłup umożliwia schylanie się i utrzymywanie pionowej postawy ciała. Łukowaty stos kręgów stanowi magazyn wapnia. Najważniejszą cechą kręgosłupa jest ochrona rdzenia kręgowego – części układu nerwowego. Oprócz kręgów budujących kręgosłup, wokół niego istnieje wiele tkanek miękkich, które go wspomagają, są to chociażby mięśnie i więzadła. Struktury kręgosłupa pełnią wiele ważnych funkcji w organizmie, umożliwiając nam funkcjonowanie w codziennym życiu. Warto odwdzięczyć się kręgosłupowi poprzez dbanie o niego. Ale jak to zrobić?

Pomogą Wam w tym ćwiczenia pod załączonym linkiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=DpG3bZrMAWM>

**Data: 23.04.2020**

Temat : Zdrowy kręgosłup – wzmacnianie grzbietu.

Wprowadzenie

Dzisiaj dalszy ciąg naszych ćwiczeń na kręgosłup. Pod załączonym linkiem znajdziesz ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu. Postępuj zgodnie z zaleceniami instruktorki Pauli.

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