Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 27.04.2020**

Temat : Zdrowy kręgosłup – odcinek lędźwiowy i krzyżowy.

Wprowadzenie

Dzisiaj zestaw ćwiczeń na kręgosłup , a dokładniej jego odcinek lędźwiowy i krzyżowy.

Jego wzmacnianie , jak również rozciąganie są bardzo ważne , aby utrzymać go w dobrej formie.

Pomogą Wam w tym ćwiczenia pod załączonym linkiem.

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

**Data: 30.04.2020**

Temat : Ćwiczenia kręgosłupa lędźwiowego i piersiowego.

Wprowadzenie

Dzisiaj dalszy ciąg naszych ćwiczeń na kręgosłup. Pod załączonym linkiem znajdziesz ćwiczenia wzmacniające kręgosłup lędźwiowy i piersiowy. Postępuj zgodnie z zaleceniami instruktora.

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