Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 1.06.2020**

**Temat** : Zdrowy kręgosłup cz.1

Wprowadzenie

Większość ludzi prowadzi siedzący tryb życia, pracując bardzo dużo przy komputerze i nie zawsze dbając o prawidłową pozycję ciała. Dzięki ćwiczeniom fizycznym można utrzymać zdrowy kręgosłup. Należy pamiętać o tym, że ćwiczenia fizyczne i codzienna prawidłowa postawa ciała to podstawa, do utrzymania kręgosłupa w dobrej kondycji na długie lata.

Zapraszam do ćwiczeń znajdujących się w poniższym linku.

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

**Data: 4.06.2020**

Temat : Zdrowy kręgosłup cz. 2

Wprowadzenie

Dzisiaj kolejny zestaw ćwiczeń na kręgosłup. Ćwicz razem z instruktorką. Zestaw ten możesz wykonać kilka razy w tygodniu, o ile czas Ci na to pozwoli. Wiesz jakie to ważne dla Ciebie i dla Twojego kręgosłupa.

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