Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 11.05.2020**

Temat : Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej.

Wprowadzenie

Dzisiaj ciąg dalszy ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę, lecz tym razem w pozycjach stojących. Ćwicz razem z instruktorem, naucz się prawidłowo oddychać, mobilizuj ciało, kontroluj sylwetke, wzmocnij mięśnie pleców.

Jeżeli link się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

Powodzenia!

<https://ewf.h1.pl/student/?token=2LzoohNAvS50TXWemJ6XvZIWT0DBrtudLu4QbAQr30i6qzArrj>

**Data: 14.05.2020**

Temat : Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach.

Wprowadzenie

Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Omówienie i nauka prawidłowego oddechu. Ćwiczenia rozciągające, mobilizujące oraz wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za właściwą postawę ciała.

Jeżeli link się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=pAOaZk7QwvZCjjZiJdMJTHRBnwbUqj8hcrkP4wfnpC0OsBxC4o>