Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 18.05.2020**

**Temat** : Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki.

Wprowadzenie

W tym zestawie ćwiczeń mobilizujących i pobudzających całe ciało rozciągniesz mięśnie szyi, klatki piersiowej, oraz wzmocnisz i zmobilizujesz mięśnie pleców. Zrób przerwę od nauki, a zobaczysz jak zregenerujesz swoje ciało i zapobiegniesz bólom pleców.

Ćwiczenia znajdziesz pod załączonym linkiem na platformie e-wf

Zapraszam do ćwiczeń!

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Y1HymyG25CnvmkRgb4PEeLvtEK2pBUBnFhXrQo8CijI2kgBGwk>

**Data: 21.05.2020**

Temat : Ćwiczenia rozluźniające oczy podczas przerwy od nauki.

Wprowadzenie

Ćwiczenia profilaktyczne na zmęczone oczy to sposób na odpoczynek od nauki, oraz pracy przy komputerze. Zregeneruj swoje oczy, rozluźnij je, zrób sobie relaks. Czas na ćwiczenia.

Ćwiczenia znajdziesz pod załączonym linkiem

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ZyjR7Yb3aBfty85Wv0qGYocmL8y61rHouVKdIqa8qfUmZPzBJP>