Klasa 1 SP Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 15.06.2020**

**Temat** : Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup dla dzieci

Wprowadzenie

Ćwiczenia na kręgosłup musisz wykonywać regularnie, wówczas będziesz miał mocne mięśnie oraz ładną sylwetkę. Zachęcam do ćwiczeń zamieszczonych pod załączonym linkiem oraz systematycznego powtarzania ćwiczeń wcześniej poznanych.

<https://www.youtube.com/watch?v=sT7ZwPCQGSc>

**Data: 19.06.2020**

Temat : Gimnastyka korekcyjna trzymaj się prosto

Wprowadzenie

Zapraszam do znanych Wam już ćwiczeń na zdrowy kręgosłup. Kolejny raz powtórzę, że tylko systematyczne wykonywanie ćwiczeń przynosi najlepsze efekty.

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>