Klasa 1 SP Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 22.06.2020**

**Temat** : Wzmacnianie prostowników ciała.

Wprowadzenie

Uaktywnienie dwóch półkul mózgowych. Podstawowa pozycja w Animal Flow (pozycja kraba). Wzmacnianie prostowników ciała. Odwracanie konsekwencji płynących z sedenteryjnego trybu życia.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=e6NEwjFp5NWB0lxXxFvgn60Hl7HjkXDMsvUyk5Z8uhDWYRfZeg>