Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 15.06.2020**

**Temat** : Zdrowy kręgosłup -silne plecy.

Wprowadzenie

Abyś miała silne plecy oraz zdrowy kręgosłup musisz o to zadbać. Pomogą Ci w tym ćwiczenia, które znajdziesz pod załączonym linkiem. Ćwicz regularnie, bo tylko wówczas osiągniesz swój cel.

<https://www.youtube.com/watch?v=biYsk2b9d1Y&list=PLxMqdZGM-oR8r4Ai9aLM1Z7jzPxTVNR5N>

**Data: 18.06.2020**

Temat : Zdrowy kręgosłup- wzmacnianie pleców.

Wprowadzenie

Dzisiaj do ćwiczeń będzie Ci potrzebna poduszka, niezbyt twarda. Wykonuj ćwiczenia zgodnie z poleceniami instruktorki.

Ćwiczenia znajdziesz pod załączonym linkiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=lpU8q_XMJXM&list=PLxMqdZGM-oR8r4Ai9aLM1Z7jzPxTVNR5N&index=5>