Klasa I LO Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 22.06.2020**

**Temat** : Zdrowy kręgosłup -wzmacnianie grzbietu.

Wprowadzenie

Mocny kręgosłup to podstawa, aby cieszyć się prawidłową postawą ciała. Nie odpuszczaj i nie poddawaj się, a zobaczysz efekty przyjdą szybko. Ćwicz razem z instruktorką.

Ćwiczenia pod załączonym linkiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>

**Data: 25.06.2020**

Temat : Joga dla początkujących na zdrowy kręgosłup.

Wprowadzenie

Joga dla początkujących w domu - zdrowy kręgosłup, to propozycja dla osób, które chcą wzmocnić i uelastycznić plecy, bo jak wiadomo zdrowy i mocny kręgosłup to piękna, prawidłowa postawa ciała i dobre samopoczucie! Joga kręgosłupa to poza tym łagodna joga na ból pleców, która rozluźni Twoje ciało i wyciszy umysł. Wykonuj tę sekwencję jogi regularnie, a na pewno zobaczysz rezultaty i poczujesz różnicę w ciele!

<https://www.youtube.com/watch?v=kF9Qdx2MP5o>