

## Korygowanie ustawienia łopatek, wzmacnianie mięśni pleców. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy i zginaczy palców.

<b>Obszar tematyczny</b>	Kształcenie specjalne i integracyjne
<b>Typ zasobu</b>	Scenariusze
<b>Tytuł</b>	Korygowanie ustawienia łopatek, wzmacnianie mięśni pleców. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy i zginaczy palców.
<b>Etap edukacyjny</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• I etap edukacji</li><li>• II etap edukacji</li></ul>
<b>Opis</b>	Konspekt zajęć z gimnastyki korekcyjnej zawierający zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców, obręczy barkowej, oraz ćwiczenia korygujące wagę stóp.
<b>Autor</b>	Dorota Czurak
<b>Zgłoszone przez</b>	Narodowe Forum Doradztwa Kariery / Anna Krawczuk

Załączniki

 [GIMNASTYKA\\_KOREKCYJNA.pdf \(PDF, 408,4 KB\)](#) 