Sławomir Puzio

**TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ Z UWZGLĘDNIENIEM NAUCZANYCH TREŚCI Z PRZEDMIOTU**

**Aby wejść w link naciśnij ctrl**

27.04 – 30.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29.04.2020 | GK | 1bph | Ćwiczenia rozluźniające obręcz barkową  <https://www.youtube.com/watch?v=Ke7DjPMK1LQ> |
| 30.04.2020 | GK | 1bph | Wzmacnianie mięśni brzucha  <https://www.youtube.com/watch?v=LIbqNET5NSs> |

04.05 – 08.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 06.05.2020 | GK | 1bph | Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne  <https://www.youtube.com/watch?v=Z9RL35ga_Qg> |
| 07.05.2020 | GK | 1bph | Wzmacnianie mięśni brzucha  <https://www.youtube.com/watch?v=LIbqNET5NSs> |

11.05 – 15.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13.05.2020 | GK | 1bph | Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne  <https://www.youtube.com/watch?v=Z9RL35ga_Qg> |
| 14.05.2020 | GK | 1bph | Wzmacnianie mięśni grzbietu  <https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8&t=346s> |

18.05 – 22.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20.05.2020 | GK | 1bph | Wzmacnianie obręczy barkowej  <https://www.youtube.com/watch?v=tQ1XqfjfIRM> |
| 21.05.2020 | GK | 1bph | Wzmacnianie mięśni brzucha  <https://www.youtube.com/watch?v=LIbqNET5NSs> |