Sławomir Puzio

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

**Aby wejść w link naciśnij ctrl**

24.04 – 30.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28.04.2020 | GK | V-VIIIG1 | Wzmacnianie mięśni grzbietu<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8&t=346s> |
| 30.04.2020 | GK | V-VIIIG2 | Wzmacnianie mięśni grzbietu<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8&t=346s> |

04.05 – 08.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 05.05.2020 | GK | V-VIIIG1 | Gimnastyka. Wzmacnianie mięśni brzucha<https://www.youtube.com/watch?v=TMe53b5BdVc> |
| 07.05.2020 | GK | V-VIIIG2 | Gimnastyka. Wzmacnianie mięśni brzucha<https://www.youtube.com/watch?v=TMe53b5BdVc> |
| 08.05.2020 | GK | V-VIIIG3 | Gimnastyka. Wzmacnianie mięśni brzucha<https://www.youtube.com/watch?v=TMe53b5BdVc> |

11.05 – 15.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12.05.2020 | GK | V-VIIIG1 | Wzmacnianie kończyn dolnych<https://www.youtube.com/watch?v=yw-Aa5z0HJU&t=160s> |
| 14.05.2020 | GK | V-VIIIG2 | Wzmacnianie kończyn dolnych<https://www.youtube.com/watch?v=yw-Aa5z0HJU&t=160s> |
| 15.05.2020 | GK | V-VIIIG3 | Wzmacnianie kończyn dolnych<https://www.youtube.com/watch?v=yw-Aa5z0HJU&t=160s> |

18.05 – 22.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19.05.2020 | GK | V-VIIIG1 | Ćwiczenia rozluźniające obręcz barkową<https://www.youtube.com/watch?v=Ke7DjPMK1LQ> |
| 21.05.2020 | GK | V-VIIIG2 | Ćwiczenia rozluźniające obręcz barkową<https://www.youtube.com/watch?v=Ke7DjPMK1LQ> |
| 22.05.2020 | GK | V-VIIIG3 | Ćwiczenia rozluźniające obręcz barkową<https://www.youtube.com/watch?v=Ke7DjPMK1LQ> |