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

**Aby wejść w link naciśnij ctrl**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TYDZIEŃ 1  16-24.03.2020 | NAUCZANY PRZEDMIOT | KLASA | TREŚCI |
| MATERIAŁ POWTÓRZENIOWY | Korekcyjna | V-VIII | Rozciągania odcinka szyjnego i piersiowego  <https://www.youtube.com/watch?v=DpG3bZrMAWM&list=PLOM5hCYC5-teO9-URM3iUv3G4qFyMZP9o&index=10&t=754s> |
| TYDZIEŃ 2  25-27.03.2020 | Korekcyjna | V-VIII | Rozciąganie obręczy biodrowej  <https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g&list=PLOM5hCYC5-teO9-URM3iUv3G4qFyMZP9o&index=2> |
| TYDZIEŃ 3  30.03-03.04.2020 | Korekcyjna | V-VIII | Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup w odcinku lędźwiowym  <https://www.youtube.com/watch?v=OLJihWMwyhY&t=1008s> |
| TYDZIEŃ 4  06 -10.04.2020 | Korekcyjna | V-VIII | Ćwiczenia wysklepiające stopę i korygujące ustawienie stopy.  <https://www.youtube.com/watch?v=nUAtfdgAU9g> |