**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 | WF | ZET C | Ćwiczenia rozciągające  <https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k> |
| WF | ZET C | Kształtowanie koordynacji psychoruchowej  <https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc&t=794s> |
| korekcyjna | ZET C | Ćwiczenia oddechowe  <https://www.youtube.com/watch?v=x0Tz9OF0tGk&list=PLOM5hCYC5-teO9-URM3iUv3G4qFyMZP9o&index=6> |
| TYDZIEŃ 2  25-27.03.2020 |  | ZET C |  |
|  | WF | ZET C | Gimnastyka. Ćwiczenia mięśni posturalnych.  <https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc&t=794s> |
|  | WF | ZET C | Piramida żywieniowa  <https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo> |
|  | korekcyjna | ZET C | Ćwiczenia wysklepiające stopę i korygujące ustawienie stopy.  <https://www.youtube.com/watch?v=nUAtfdgAU9g> |
| TYDZIEŃ 3  30.03-03.04.2020 |  | ZET C |  |
|  | WF | ZET C | Ćwiczenia mięśni posturalnych  <https://www.youtube.com/watch?v=4COmxaiszd0> |
|  | WF | ZET C | Ćwiczenia korygujące wady postawy  <https://www.youtube.com/watch?v=DP07hsaQiUM> |
|  | korekcyjna | ZET C | Rozciąganie obręczy biodrowej  <https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g&list=PLOM5hCYC5-teO9-URM3iUv3G4qFyMZP9o&index=2> |
| TYDZIEŃ 4  06 -10.04.2020 |  |  |  |
|  | WF | ZET C | Proste układy taneczne  <https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM&list=PL2SrEHWcnk9N1HVJWXqyvcGgJI_OZKCIj> |
|  | WF | ZET C | Proste układy taneczne – zumba  <https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q> |
|  | korekcyjna | ZET C | Ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa  <https://www.youtube.com/watch?v=E79W9P3TZko> |