

Pierwsza pomoc przy urazie głowy

<https://www.youtube.com/watch?v=Ywc9kxqercI>

Samoocena własnej sprawności fizycznej.

<https://www.youtube.com/watch?v=yi3qPhzOv1M&fbclid=IwAR2kn_wHY-5TxpToEJ1EsDwZeedHd_yAj0h9Q9tYXNJWRIFV007YO1Onv7M>

Przyczyny i skutki otyłości –sposoby zapobiegania- ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=OVii5wOmEP8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg4JkJaQqAk&feature=share&fbclid=IwAR0qJAaVaGJholBC651j7BPzDs9lxNCz0vguvjX9Z7D1K0CJDVxv0ft9h1A>

Korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności ruchowej w kolejnych okresach życia człowieka.

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=HIRrDxn1AFs&fbclid=IwAR1TONmN3atAh1lcDYeQAT6kBHxpgCQfsvSQ5LVDzEd4HauuEO8VTc2g7L8&app=desktop>

Nowe formy ćwiczeń – stretching

<https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4>

Wzmacnianie mięśni kończyn dolnych

<https://www.youtube.com/watch?v=yw-Aa5z0HJU>