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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | NAUCZANY PRZEDMIOT | KLASA | TREŚCI |
| TYDZIEŃ13 - 19.04.2020 | W-F | 5 | Ćwiczenia ogólnorozwojowe.https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo |
| W-F | 5 | Nowe formy ćwiczeń - Aerobik.https://www.youtube.com/watch?v=y5OabVgga0E |
| W-F | 5 | Pierwsza pomoc w wypadkach.https://www.youtube.com/watch?v=akctkFs-Ewg |
| W-F | 5 | Poznajemy trening "Tabaty".https://www.youtube.com/watch?v=ihTeY3MIfD8 |
| TYDZIEŃ 420 -26.04.2020 | W-F | 5 | Ćwiczenia na wzmocnienie mięśni posturalnych.https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-POro |
| W-F | 5 | Rozwijanie umiejętności logicznego myślenia na podstawie wcześniej poznanej dyscypliny sportowej.https://www.youtube.com/watch?v=9t6IAPWkRdMhttps://www.youtube.com/watch?v=iIL0Eadj9cU |
| W-F | 5 | Wzmacnianie mięśni nóg.https://www.youtube.com/watch?v=H1D\_GSMvYe8 |
| W-F | 5 | Trening obwodowy.https://www.youtube.com/watch?v=HNTCimhoIzUhttps://www.youtube.com/watch?v=92Fh9iU4FNU |

 Opracował: Łukasz Zabiegała