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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | NAUCZANY PRZEDMIOT | KLASA | TREŚCI |
| TYDZIEŃ  27.04-01.05.2020 | W-F | 5 | Ćwiczenia prawidłowego chodu.  https://www.youtube.com/watch?v=-MIoulCf-o4 |
| W-F | 5 | Nordik Walking jako nowa forma aktywności ruchowej.  https://www.youtube.com/watch?v=Tl4xgwNXUBc  https://www.youtube.com/watch?v=mlE8CQnHMpw  https://www.youtube.com/watch?v=ZJovpX\_-srw |
| W-F | 5 | Podstawowe kroki taneczne do zumby.  https://www.youtube.com/results?search\_query=podstawowe+kroki+zumby |
| W-F | 5 | Podstawowe kroki do tańca cha cha.  https://www.youtube.com/watch?v=JVD6rmwYxA4 |
| TYDZIEŃ  04-08.05.2020 | W-F | 5 | Ćwiczenia na wzmocnienie mięśni brzucha.  https://www.youtube.com/watch?v=EWg8y4JhGo |
| W-F | 5 | Ćwiczenia na wzmocnienie mięśni ramion.  https://www.youtube.com/watch?v=XGtcWp-cw8Q |
| W-F | 5 | Trening obwodowy.  https://www.youtube.com/watch?v=HNTCimhoIzU  https://www.youtube.com/watch?v=92Fh9iU4FNU |
| W-F | 5 | Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. |
| TYDZIEŃ 3  11-15.05.2020 | W-F | 5 | Zestaw ćwiczeń rozciągających.  https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgjw&list=RDCMUC379k73I-UspFi2eYYkDrZg&index=3 |
| W-F | 5 | Samodyscyplina, samokontrola i asekuracja przy wykonywaniu ćwiczeń. |
| W-F | 5 | Ćwiczenia na dolne partie ciała.  https://www.youtube.com/watch?v=DB9EjUoO-Ug&list=RDCMUC379k73I-UspFi2eYYkDrZg&index=5 |
| W-F | 5 | Ćwiczenia ogólnorozwojowe z użyciem sprzętu - ręcznika.  https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4 |
| TYDZIEŃ 4  18-22.05.2020 | W-F | 5 | Nauka prawidłowego oddychania.  https://www.youtube.com/watch?v=p6XshAxV6EI |
| W-F | 5 | Piramida zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży.  https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4 |
| W-F | 5 | Ćwiczenia wysklepiające stopę z woreczkami.  https://www.youtube.com/watch?v=6vLjGjLaCJE |
| W-F | 5 | Ćwiczenia koordynacyjne.  https://www.youtube.com/watch?v=NksAkwcgGz0 |

Opracował: Łukasz Zabiegała