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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | NAUCZANY PRZEDMIOT | KLASA | TREŚCI |
| TYDZIEŃ  08.06-12.06.2020 | W-F | 5 | Rzut do kosza z biegu oraz wyskoku.  https://www.youtube.com/watch?v=d5W1dPE111E |
| W-F | 5 | Krycie zawodnika z piłką.  https://www.youtube.com/watch?v=\_odFDM\_V174  https://www.youtube.com/watch?v=5oMVtzx4nW0 |
| W-F | 5 | Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym.  https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c |
| W-F | 5 | Tenis stołowy - odbicia forehandem.  https://www.youtube.com/watch?v=b3GDC8N7GUk |
| TYDZIEŃ  15-19.06.2020 | W-F | 5 | Tenis stołowy - odbicia backhandem.  https://www.youtube.com/watch?v=JQ1LUnRgI9Q&t=767s |
| W-F | 5 | Badminton - podstawowe uczerzenia.  https://szkolabadmintona-sklep.pl/pl/blog/10 |
| W-F | 5 | Piłka nożna - doskonalenie strzałów na bramkę.  https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZykI |
| W-F | 5 | Piłka nożna - prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu.  https://www.youtube.com/watch?v=vJ-LzJUSn3k&t=210s |
| TYDZIEŃ  22-26.06.2020 | W-F | 5 | Siatkówka - nauka bloku pojedynczego.  https://www.youtube.com/results?search\_query=blok+w+siatkowce  https://www.youtube.com/watch?v=l1cuznSyFlU |
| W-F | 5 | Gimnastyka - rozciąganie różnych partii mięśniowych.  https://www.youtube.com/results?search\_query=gimnastyka+rozciaganie |
| W-F | 5 | Dlaczego ruch to zdrowie.  https://www.youtube.com/watch?v=TWmvfLACvVM |
| W-F | 5 | Zasady bezpieczeństwa podczas wakacji.  https://www.youtube.com/watch?v=LMzpLqk2f7c  https://www.youtube.com/watch?v=Y9esayzUdKk |

Opracował: Łukasz Zabiegała