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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | NAUCZANY PRZEDMIOT | KLASA | TREŚCI |
| TYDZIEŃ  13 - 19.04.2020 | W-F | 8 | Ćwiczenia ogólnorozwojowe.  https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo |
| W-F | 8 | Nowe formy ćwiczeń - Aerobik.  https://www.youtube.com/watch?v=y5OabVgga0E |
| W-F | 8 | Pierwsza pomoc w wypadkach.  https://www.youtube.com/watch?v=akctkFs-Ewg |
| W-F | 8 | Poznajemy trening "Tabaty".  https://www.youtube.com/watch?v=ihTeY3MIfD8 |
| TYDZIEŃ 4  20 -26.04.2020 | W-F | 8 | Ćwiczenia na wzmocnienie mięśni posturalnych.  https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-POro |
| W-F | 8 | Rozwijanie umiejętności logicznego myślenia na podstawie wcześniej poznanej dyscypliny sportowej.  https://www.youtube.com/watch?v=9t6IAPWkRdM  https://www.youtube.com/watch?v=iIL0Eadj9cU |
| W-F | 8 | Wzmacnianie mięśni nóg.  https://www.youtube.com/watch?v=H1D\_GSMvYe8 |
| W-F | 8 | Trening obwodowy.  https://www.youtube.com/watch?v=HNTCimhoIzU  https://www.youtube.com/watch?v=92Fh9iU4FNU |

Opracował: Łukasz Zabiegała