

Przedmiot: EDUKACJA Wczesnoszkolna KLASA 0 PROGRAM: „FIT KLASA”			
	Tematyka treści	Materiał edukacyjny – Źródło:	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	Kształtowanie wytrzymałości siłowej.	https://www.youtube.com/watch?v=wjPFQO2FAlc	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
2.	Ogólnorozwojowy zestaw ćwiczeń.	https://www.youtube.com/watch?v=DA_JAMudxOO	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
3.	Budowanie siły mięśni posturalnych.	https://www.youtube.com/watch?v=GYL-e69_MP0	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
4.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej.	https://www.youtube.com/watch?v=9GM2FpIWcuQ	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia