

Przedmiot: **FIT KLASA KLASY 1 – 3**

	Tematyka treści	Strona w podręczniku	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	Kształtowanie wytrzymałości siłowej.	https://www.youtube.com/watch?v=A0dkwlrC6ok	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
2.	Ogólnorozwojowy zestaw ćwiczeń.	https://www.youtube.com/watch?v=elO2VnXSn08	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
3.	Budowanie siły mięśni posturalnych.	https://www.youtube.com/watch?v=drVdFUnrh20	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
4.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej.	https://www.youtube.com/watch?v=UMowUuh228A	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia