

Przedmiot: **EDUKACJA Wczesnoszkolna KLASY 1/3**

| | Tematyka treści | Strona w podręczniku | 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_JAMudx00 | 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 |