

Przedmiot: <b>FIT KLASA KLASA 1A, 1B, 2A, 2B, 3A, 3B</b>		
	Tematyka treści	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	Kształtowanie wydolności krążeniowo – oddechowej	Uczeń wykonuje trening według instruktażu, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uy5pnX4xAuw">https://www.youtube.com/watch?v=uy5pnX4xAuw</a>
2	Kształtowanie wydolności krążeniowo – oddechowej	Uczeń wykonuje trening według instruktażu, Kids Exercise: Full Body Fat Burn <a href="https://www.youtube.com/watch?v=elO2VnXSn08">https://www.youtube.com/watch?v=elO2VnXSn08</a>
3.	Kształtowanie wydolności krążeniowo – oddechowej	Uczeń wykonuje trening według instruktażu, 9 Best Standing Exercises For Kids <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg">https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg</a>
4.	Kształtowanie wydolności krążeniowo – oddechowej	Uczeń wykonuje trening według instruktażu, No Jumping! Kids Exercise At Home <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A-Mk1b-iQkE">https://www.youtube.com/watch?v=A-Mk1b-iQkE</a>
5.	Kształtowanie wydolności krążeniowo – oddechowej	Uczeń wykonuje trening według instruktażu, KIDS BELLY + LEGS + HIPS EXERCISES <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bGVfsDSH8Ms">https://www.youtube.com/watch?v=bGVfsDSH8Ms</a>
6	Kształtowanie wydolności krążeniowo – oddechowej	Uczeń wykonuje trening według instruktażu, 10 Best Kids Exercises For Arms + Chest + Back <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M-0BQGFmeuY">https://www.youtube.com/watch?v=M-0BQGFmeuY</a>
7	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń wykonuje trening według instrukcji trenera, <a href="https://drive.google.com/file/d/1vqt2yVpqO4jmQQiPh2qJwE9j3VroL-8u/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1vqt2yVpqO4jmQQiPh2qJwE9j3VroL-8u/view?usp=sharing</a>
8	Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność fizyczną	Uczeń wykonuje trening według instrukcji trenera, <a href="https://drive.google.com/file/d/1gjeRwFsPW2ARLiiHqRKIJBCaWMubZ8NZ/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1gjeRwFsPW2ARLiiHqRKIJBCaWMubZ8NZ/view?usp=sharing</a>

58