

Przedmiot: FIT KLASA KLASA 1A, 1B, 2A, 2B, 3B			
	Tematyka treści	Treści podstawy programowej	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	Tabata dla dzieci	Uczeń kształtuje wytrzymałość mięśniową i wydolność krążeniowo – oddechową.	Uczeń wykonuje trening tabaty według instrukcji trenerki YoYo na kanale „Fitness Fun For Kids” znajdującego się pod linkiem: https://www.youtube.com/watch?v=Vgwww4VTw7Y https://www.youtube.com/watch?v=UrM62aMK4LY
2	Trening całego ciała dla dzieci	Uczeń rozwija ogólną sprawność fizyczną.	Uczeń wykonuje trening całego ciała według instruktażu trenera Moe Jones, znajdującego się pod linkiem: https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
3.	HIIT – trening interwałowy dla dzieci	Uczeń kształtuje zwinność i szybkość.	Uczeń wykonuje trening według instruktażu na kanale „Kid Explorer” znajdującego się pod linkiem: https://www.youtube.com/watch?v=fomkRYcl_mo
4.	Joga dla dzieci	Uczeń rozwija się psychomotorycznie, kształtuje koordynację psychoruchową, równowagę. Kształtuje gibkość i mobilność. Uczeń uczy się relaksacji i świadomości własnego ciała. Uczeń rozwija wyobraźnię.	Uczeń wykonuje trening według instruktażu znajdującego się na kanale „Happy Joga” pod linkiem: https://www.youtube.com/watch?v=ZxKCKOxqQXo https://www.youtube.com/watch?v=BVvPeww7f_w https://www.youtube.com/watch?v=DBYZXW0PqmA
5.	Mały sportowiec w domu	Uczeń rozwija siłę mięśniową.	Uczeń wykonuje trening według instruktażu znajdującego się na kanale „Fitness Anytime and Anywhere by Marzena pod linkiem: https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds
6	Zabawy ruchowe z piłką lub poduszką	Uczeń rozwija ogólną sprawność ruchową poprzez zabawę. Uczy się kreatywności.	Uczeń wykonuje ćwiczenia według instruktażu trenera Andrzeja Klimowicza znajdującego się pod linkiem: https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE