

Przedmiot: FIT KLASA KLASA 1 A, 1B			
	Tematyka treści	Strona w podręczniku	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	Kształtowanie wydolności krążeniowo-oddechowej.	https://www.youtube.com/watch?v=A0dkwlrC6ok	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
2	Ogólnorozwojowy zestaw ćwiczeń w formie obwodowej.	https://www.youtube.com/watch?v=elO2VnXSn08	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia