

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

	Tematyka treści	Strona w podręczniku	Czynności do wykonania przez ucznia
1.	Kształtowanie wytrzymałości siłowej.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wjPFQO2FAlc">https://www.youtube.com/watch?v=wjPFQO2FAlc</a>	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
2.	Ogólnorozwojowy zestaw ćwiczeń.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DA_JAMudxOO">https://www.youtube.com/watch?v=DA_JAMudxOO</a>	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
3.	Budowanie siły mięśni posturalnych.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GYL-e69_MP0">https://www.youtube.com/watch?v=GYL-e69_MP0</a>	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia
4.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9GM2FplWcuQ">https://www.youtube.com/watch?v=9GM2FplWcuQ</a>	Zapoznaj się z materiałem z linku i wykonaj ćwiczenia