**Tygodniowy zakres treści nauczania 15-19.06. 2020**

**Wychowanie fizyczne dla kl. VIII dzw**

**Alina Peryt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dzień  data | Temat dnia | Materiały do pracy | Dodatkowo |
| Poniedziałek  15.06.2020 | **Nowoczesne formy rekreacji** | **Pilates** to trening, który opiera się głównie na ćwiczeniach z ciężarem własnego ciała. Czerpie z jogi, tai-chai, gimnastyki i baletu. Jego celem jest wzmocnienie, rozciągnięcie i uelastycznienie mięśni.  <https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw> |  |
| Wtorek  16.06.2020 |  |  | . |
| Środa  17,06.2020 |  |  |  |
| Czwartek  18.06.2020 |  |  |  |
| Piątek  19.06.2020 |  |  |  |