**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> |  |
|  Wtorek16.06.2020 |   |  | . |
| Środa17,06.2020  |  |   |  |
|  Czwartek 18.06.2020 |  |   |  |
|  Piątek 19.06.2020 |  |  |  |