| |
|---|
| Tydzień obejmuje okres od 27.04. do 30.04.2020 |

| |
|---|
| Klasa_8a |
| Przedmiot_wychowanie fizyczne |
| Nauczyciel realizujący_Piotr Krygier |

Treści do realizacji:

| Dzień 1 |
|---|
| Czas na bardziej zaawansowane ćwiczenia, a mianowicie TABATA. Większe zmęczenie, więcej spalonych kalorii !!! |
| Przydatny link: https://www.youtube.com/watch?v=OFx1cicEn8U |
| |

| Dzień 2 |
|---|
| Kolejny dzień TABATY, tym razem nieco bardziej zaawansowany poziom. Wytrwałości !!! |
| Przydatny link: https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws |
| |

| Dzień 3 |
|---|
| |
| |

| |
|---|
| Inne materiały, linki i strony web przydatne do pracy ucznia:<br>Np. www.youtube.pl |

| |
|---|
| Sposób sprawdzenia wykonania zadań przez nauczyciela<br>*Weryfikacja poprzez przesłane zdjęcia lub filmiki.* |

**Konsultacje dla uczniów**

| |
|---|
| Określić (np. przez e-dziennik, e-mail, telefon….) e-dziennik codziennie w godzinach 10-12 |

**Konsultacje dla rodziców**

| |
|---|
| Określić (np. przez e-dziennik, e-mail, telefon….) e-dziennik codziennie w godzinach 12-14 |