**Poniedziałek 08.06.2020r**

**Kl.VIIab Dz.**

Temat: Rozgrzewka przed bieganiem.

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=IYM09Y7CRyY>

**Temat: Technika biegu.**

Obejrzyj film i zapoznaj się z techniką biegania.

<https://www.youtube.com/watch?v=k2T3x126pOI>

**Kl.V b cała klasa**

**Temat: Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.**

### **Przedstawię Wam piramidę zdrowego żywienia i stylu życia wraz z 10 zasadami, które warto sobie przyswoić i stosować je w życiu codziennym.**

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

**Kl.VIIIb cała klasa**

**Temat: Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.**

### **Przedstawię Wam piramidę zdrowego żywienia i stylu życia wraz z 10 zasadami, które warto sobie przyswoić i stosować je w życiu codziennym.**

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

**Kl.VIab DZ.**

**Temat:** **Rozgrzewka przed bieganiem.**

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=IYM09Y7CRyY>

**Temat: Technika biegu.**

Obejrzyj film i zapoznaj się z techniką biegania.

<https://www.youtube.com/watch?v=k2T3x126pO>

I**Wtorek 09.06.2020r.**

**KL.Vac DZ.**

**Temat:** **Rozgrzewka przed bieganiem.**

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=IYM09Y7CRyY>

**Temat: Technika biegu.**

Obejrzyj film i zapoznaj się z techniką biegania.

<https://www.youtube.com/watch?v=k2T3x126pOI>

**KL. VIII b cała klasa**

**Temat:** **Rozgrzewka przed bieganiem.**

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=IYM09Y7CRyY>

**Temat: Technika biegu.**

Obejrzyj film i zapoznaj się z techniką biegania.

<https://www.youtube.com/watch?v=k2T3x126pOI>

**KL.VII b zajęcia rozwijające**

# Temat Co to jest kadencja biegowa?

# Zapoznaj się z materiałem przedstawionym na filmie a dowiesz się co to jest kadencja biegowa.

<https://www.youtube.com/watch?v=3CLBvJKpSHw>

**Środa 10.06.2020r.**

**Kl.V ac DZ.**

**Temat: Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.**

**Przedstawię Wam piramidę zdrowego żywienia i stylu życia wraz z 10 zasadami, które warto sobie przyswoić i stosować je w życiu codziennym.** <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

**Kl.VI ab DZ.**

**Temat: Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.**

### **Przedstawię Wam piramidę zdrowego żywienia i stylu życia wraz z 10 zasadami, które warto sobie przyswoić i stosować je w życiu codziennym.**

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

**KL.Vb cała klasa**

**Temat: Technika biegu.**

Obejrzyj film i zapoznaj się z techniką biegania.

<https://www.youtube.com/watch?v=k2T3x126pO>

**KL. VIIab.DZ.**

**Temat: Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.**

### **Przedstawię Wam piramidę zdrowego żywienia i stylu życia wraz z 10 zasadami, które warto sobie przyswoić i stosować je w życiu codziennym.**

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>