

Klasa VIIIa – tematy zajęć z wychowawcą:

11.12.2020 - Jak radzi sobie ze stresem - trening trening relaksacyjny.

<https://m.youtube.com/watch?v=sP7Ylue5NRM>

18.12.2020 - Święta Bożego Narodzenia w Polsce i na świecie.

<https://m.youtube.com/watch?v=0ty0KSHf698>

Klasa VII - tematy z wychowania fizycznego:

09.12.2020

1. Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc po zróżnicowanym terenie naturalnym.
2. Kształtujemy sprawność fizyczną poprzez ćwiczenia z wykorzystaniem aplikacji.

10.12.2020

1. Wzmacniamy mięśnie brzucha i mięśnie nóg z wykorzystaniem aplikacji
2. Kształtujemy swoją wydolność poprzez bieg terenowy.

16.12.2020

1. Kształtujemy swoje ciało - ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem aplikacji.
2. Rozwijamy mięśnie nóg. Trenujemy z wykorzystaniem aplikacji.

17.12.2020

1. Rozwijamy mięśnie klatki piersiowej i ramion. Trenujemy z wykorzystaniem aplikacji.
2. Kształtujemy swoją wydolność poprzez marsz terenowy