**19.03.2020 Klasa 5 dziewczęta, lekcja wychowania fizycznego, zadania do wykonania, Andrzej Karnicki**

Proszę wejść w link zamieszczony poniżej i przez minimum 30 minut każdego dnia wykonywać ćwiczenia jak na podanym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3gel2-4Tza9dGI4JS8jlQ2mHohePjvoGa-UysjArkhxGPCbvOP_gBJlvY>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3j28s-ApalVE7-knpKqUD02Sl402-Zlm9NbSBuQvhLflUBAnH7K1GfjFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=AV1biKT426I>

**19.03.2020 Klasa 6 dziewczęta, lekcja wychowania fizycznego, zadania do wykonania, Andrzej Karnicki**

Proszę wejść w link zamieszczony poniżej i przez minimum 30 minut każdego dnia wykonywać ćwiczenia jak na podanym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3gel2-4Tza9dGI4JS8jlQ2mHohePjvoGa-UysjArkhxGPCbvOP_gBJlvY>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3j28s-ApalVE7-knpKqUD02Sl402-Zlm9NbSBuQvhLflUBAnH7K1GfjFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=AV1biKT426I>

**19.03.2020 Klasa 5 chłopców, lekcja wychowania fizycznego, zadania do wykonania, Andrzej Karnicki**

Proszę wejść w link zamieszczony poniżej i przez minimum 30 minut każdego dnia wykonywać ćwiczenia jak na podanym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=YGjBzM9Lpvs>

<https://www.youtube.com/watch?v=2X9XJRJ9r8Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=DEJOnHHb0jM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1JJvJqxiigrGTrKFrhcObvma9vIjgazLqTxs9IXgNjX6cWN7mCXky7pVw>

Efekty treningu zostaną zweryfikowane po powrocie do szkoły.

**19.03.2020 Klasa 6 chłopców, lekcja wychowania fizycznego, zadania do wykonania, Andrzej Karnicki**

Proszę wejść w link zamieszczony poniżej i przez minimum 30 minut każdego dnia wykonywać ćwiczenia jak na podanym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=YGjBzM9Lpvs>

<https://www.youtube.com/watch?v=2X9XJRJ9r8Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=DEJOnHHb0jM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1JJvJqxiigrGTrKFrhcObvma9vIjgazLqTxs9IXgNjX6cWN7mCXky7pVw>

Efekty treningu zostaną zweryfikowane po powrocie do szkoły.

**19.03.2020 Klasa 7 chłopców, lekcja wychowania fizycznego, zadania do wykonania, Andrzej Karnicki**

Proszę wejść w link zamieszczony poniżej i przez minimum 30 minut każdego dnia wykonywać ćwiczenia jak na podanym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=fjo2RnMQRf8>

Efekty treningu zostaną zweryfikowane po powrocie do szkoły.

**19.03.2020 Klasa 7 dziewczęta, lekcja wychowania fizycznego, zadania do wykonania, Andrzej Karnicki**

Proszę wejść w link zamieszczony poniżej i przez minimum 30 minut każdego dnia wykonywać ćwiczenia jak na podanym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=PzDm8EhMoR4>

Efekty treningu zostaną zweryfikowane po powrocie do szkoły.

**19.03.2020 Klasa 8 dziewczęta, lekcja wychowania fizycznego, zadania do wykonania, Andrzej Karnicki**

Proszę wejść w link zamieszczony poniżej i przez minimum 30 minut każdego dnia wykonywać ćwiczenia jak na podanym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=PzDm8EhMoR4>

Efekty treningu zostaną zweryfikowane po powrocie do szkoły.

**19.03.2020 Klasa 8 chłopców, lekcja wychowania fizycznego, zadania do wykonania, Andrzej Karnicki**

Proszę wejść w link zamieszczony poniżej i przez minimum 30 minut każdego dnia wykonywać ćwiczenia jak na podanym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=UcGXt0uKmS8>

Efekty treningu zostaną zweryfikowane po powrocie do szkoły.