Klasa 1 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 21.04.2020**

Temat : Aktywność fizyczna

Wprowadzenie

Pamiętacie czy jest Piramida żywieniowa? Jej podstawą jest aktywność fizyczna. Jest ona najważniejszym elementem zdrowego stylu życia. O znaczeniu aktywności fizycznej opowie wam Ola i Staś w załączonym filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

**Data: 23.04.2020**

Temat : Rytm, muzyka, taniec – turbo rozgrzewka.

Wprowadzenie

Mam nadzieje że macie już dosyć siedzenia przed telewizorem. Proponuje więc ruszyć się z kanapy. W tym celu przygotowałam dla was film „WF w domu – Turbo rozgrzewka”. Ćwiczenia wykonujcie w rytm muzyki słuchając poleceń prowadzącej.

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

**Data: 24.04.2020**

Temat : Rytm, muzyka, taniec – Zumba układy taneczne.

Wprowadzenie

Może macie ochotę poruszać się przy muzyce? Znalazłam dla was 2 zestawy taneczne – Zumba KIDS

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

2 minuty przerwy i zaczynamy kolejny zestaw

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>