Klasa 1 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 12.05.2020.**

Temat : Ćwiczenia online w domu. Ruletka

Wprowadzenie

Czas na ćwiczenia, pora rozruszać zastałe mięśnie i stawy. Szeroki wachlarz ćwiczeń umożliwi Wam gra sportowa, którą znajdziecie pod załączonym linkiem.

[*https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia*](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia)

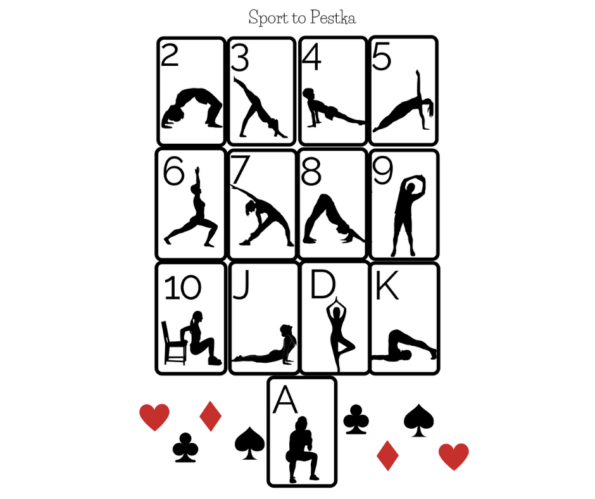
**Data: 14.05.2020**

Temat : Aktywna Gra w Karty – FIGURY

Wprowadzenie

 Do gry potrzebne będą co najmniej dwie osoby i talia kart, myślę że się znajdą. Zaproś do gry rodzica lub rodzeństwo.

Poniżej zobaczysz karty z przypisanymi im ćwiczeniami, oraz dwa warianty gry. Postępuj według instrukcji. Poproś o pomoc rodzica jeśli będziesz miał trudności ze zrozumieniem zasad, ale myślę , że dasz radę. Powodzenia!

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2020/04/dwie-gry-z-kartami1-e1586284002661.png)

WARIANT I

Gra w WOJNĘ

Chyba każdy zna zasady gry w Wojnę.

Dla przypomnienia – Wszystkie karty są rozdane. Są na stosie, położone w taki sposób, aby nie było widać co jest na karcie.

Gracze wykładają jednocześnie swoje karty (pierwszą z góry). Kto ma najwyższą kartę – zabiera wszystkie wyłożone karty przez uczestników.

Gdy uczestnicy wykładają te same karty (figury), wówczas jest WOJNA.

Następną kartę z góry trzeba położyć na wyłożoną wcześniej kartę (tak, aby nie było widać co na niej jest),  a trzecią kartę wykłada się na dwie pozostałe, tak aby każdy widział co na niej jest.

Wyższa karta wygrywa i zabiera wszystkie wcześniej wyłożone.

Dodatkowo oczywiście w tę grę wprowadzamy aktywności, które są rozrysowane na planszy.

– Kto ma słabszą kartę w danej rundzie wykonuje zadanie z planszy i odpowiednią liczbę powtórzeń.

– Gdy jest WOJNA każdy uczestnik wykonuje zadanie, a po wyłożeniu dwóch następnych kart, wykonuje ćwiczenie osoba, która miała niższą kartę.

Liczba powtórzeń:

– 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (wiadomo – tak jak pokazuje karta)

– J (Jop) – 11

– D (Dama) – 12

– K (Król) – 13

– A (As) – 15

lub

Czas powtórzeń:

– karty 2, 3, 4, 5 – 10 sekund

– karty 6, 7, 8, 9, 10 – 20 sekund

– Jop – 30 sekund

– Dama – 40 sekund

– Król – 50 sekund

– As – 60 sekund (minuta)

WARIANT II - bardzo łatwy

Każdy uczestnik otrzymuje od krupiera sześć kart i po kolei odkrywa je i wykonuje zadania.

Liczba powtórzeń (lub czas) jak wyżej.

**Data: 15.05.2020**

Temat : Przygotowanie do przewrotu w przód- etap 1 i 2.

Wprowadzenie

Ćwiczenia przygotowujące do przewrotu w przód wykonuj zgodnie z poleceniami instruktora, zachowaj bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń. Przewrót w przód zrobimy w szkole na materacach. Teraz tylko przygotowanie.

Poniżej linki do etapu 1 i 2, jeśli się nie otwierają skopiuj je do przeglądarki innej niż interner explorer.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=pcQsAYlJ4X8nOCbKheGAF8I9YkdTr3hMYPjDVyGBCGWo43sjNg>

<https://ewf.h1.pl/student/?token=7ZeJT5mpfdpLSRNt8odMqzDQjAQaN0YGLQCJFj52YdJP4yeTrD>