Klasa 1 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 19.05.2020.**

Temat : Przygotowanie do przewrotu w przód. Etap 3

Wprowadzenie

Na dzisiejszej lekcji wykonaj ćwiczenia w podporach, które przygotują cię do wykonania przewrotu w przód. Sam przewrót wykonamy w szkole. Ćwiczenia te z aktywują twoje mięśnie brzucha, nauczysz się prawidłowego ustawienia rąk, oraz przenoszenia ciężaru ciała.

Zapraszam na platformę e-wf.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=UbAgdqhsh18vS3WWztnmBQWdxjbyTlRmaM82VmYZaalmyWx08>

v

**Data: 21.05.2020**

Temat : Przygotowanie do przewrotu w przód. Etap 4

Wprowadzenie

Dzisiaj ciąg dalszy ćwiczeń przygotowujących do wykonania przewrotu w przód. Poprzez te ćwiczenia z aktywujesz mięśnie całego ciała, oraz przygotujesz się do wykonania pełnej formy ćwiczenia.

Poniższy link przekieruje cię na platformę e-wf.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=3rjoMsBCAc2napqC6dZja53veJHunVzKaYpxbafYjy3yNzQoDU>

**Data: 22.05.2020**

Temat : Ćwiczenia oswajające z piłką.

Wprowadzenie

Zaczynamy ćwiczenia przygotowujące do gry w koszykówkę. Zdziwiony?, tak możemy to zrobić w domu. Potrzebna ci będzie tylko piłka, nie koniecznie koszykowa na pewno jakaś się znajdzie, no i oczywiście strój sportowy. Gotowy? No to zaczynamy.

Reszta pod załączonym linkiem na platformie e-wf

<https://ewf.h1.pl/student/?token=YzlKxiSsN92d8X0zwtxsNyjmUSXJMjAl7CwwOVXExAFVBrHDk3>