Klasa 1 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 26.05.2020.**

**Temat** : Koszykówka. Podstawy kozłowania.

Wprowadzenie

Po ćwiczeniach oswajających z piłką czas przejść do kozłowania. Dzisiaj tylko podstawy, resztę zrobimy w szkole na sali gimnastycznej. Jeśli nie masz piłki koszykowej, możesz ją zastąpić piłką siatkową , bądź jakąkolwiek piłką dobrze odbijającą się. Przejdźmy do ćwiczeń na naszej platformie.

Poniżej link do ćwiczeń. Zapraszam!

<https://ewf.h1.pl/student/?token=xycIYuq1L6w7AkhoU4gNiE8pqaCkdYIxGV0oOgUtHwIoMHx6Mi>

**Data: 28.05.2020**

**Temat** : Zabawy koordynacyjne. Część 1.

Wprowadzenie

**Koordynacja ruchowa – co to jest?**

Koordynacja ruchowa to niezwykle ważna umiejętność. Pozwala na utrzymanie równowagi, odpowiada za zręczność i zwinność, a także minimalizuje ryzyko wystąpienie kontuzji. Koordynację ruchową trenuje się za pomocą ćwiczeń i powinno się to robić już w najmłodszym wieku. Dowiedz się, co odpowiada za koordynację ruchową, sprawdź przykładowe ćwiczenia oraz poznaj definicję koordynacji ruchowej.

**Koordynacja ruchowa fachowo, to umiejętność wykonywania konkretnych i ustalonych w czasie oraz przestrzeni ruchów lub całych łańcuchów ruchowych. Koordynacja ruchowa to także umiejętność radzenia sobie z nowymi, często zaskakującymi sytuacjami ruchowymi.**

Dzisiaj mini zabawa biegowa. Ćwiczenia koordynacyjne. Na sygnał prowadzącego będziecie wykonywali proste polecenia.

Zapraszam na platformę e-wf

<https://ewf.h1.pl/student/?token=WCRGaVY7KrI0NsYiGOzcWbkUVsUdkLfwT5YYoDLTVT9Tzz4oVX>

**Data: 29.05.2020**

**Temat** : Zabawy koordynacyjne . Cześć 2

Wprowadzenie

Dzisiaj dalszy ciąg ćwiczeń na koordynację. Wiecie już, jak ważne są to ćwiczenia. Okazuje się, że na koordynację ruchową składają się najważniejsze zdolności ruchowe. Bez ich rozwijania możemy mieć marne szanse w jakimkolwiek sporcie, dlatego tak ważne są ćwiczenia koordynacji ruchowej.

Druga część ćwiczeń po otworzeniu poniższego linku.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=mGpWpx6g9A8gAFquPjKN3coHOwjqf8lUdaCcLTUptzp1r2UOvA>