Klasa 1 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 5.05.2020**

Temat : Sportowy alfabet.

Wprowadzenie

Sportowy Alfabet to świetna zabawa oraz przy okazji ciekawy sposób wykonania ćwiczeń…np. podczas rozgrzewki. O co w tym wszystkim w ogóle chodzi? Prościzna !

**Sportowy Alfabet**

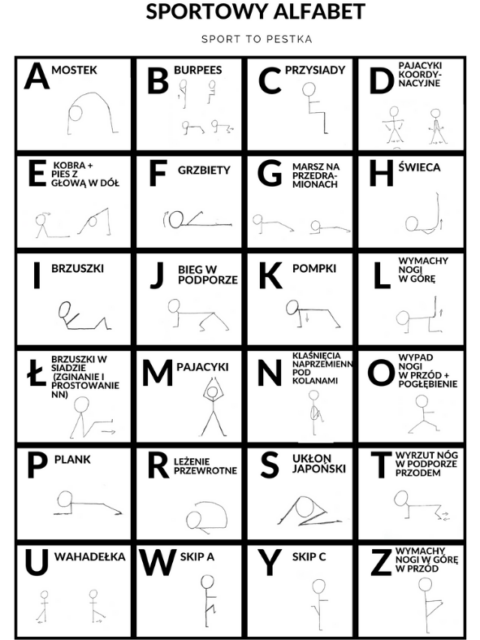
Każda litera ma przypisane konkretne ćwiczenie.

Wiadomo – litery tworzą wyrazy .

Napisz na kartce swoje imię i nazwisko oraz klasa pierwsza

Wykonaj po kolei ćwiczenie przypisane każdej literze .Każde ćwiczenie wykonaj 5 razy

Zajmie ci to tylko parę minut !

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2020/03/Prepared-for4-e1585162547729.png)

**Data: 7.05.2020**

Temat : Podstawowe pozycje do ćwiczeń.

Wprowadzenie

Dzisiaj testowa lekcja z nowej platformy edukacyjnej e-wf. Zapraszam do zapoznania się z podstawowymi pozycjami ćwiczebnymi.

Pod zamieszczonym linkiem znajdziesz i poznasz pozycje wykorzystywane do ćwiczeń.

Jeżeli link się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

Poproś rodzica o pomoc jeśli sam nie potrafisz.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=W7ZqqozQ6qLTk22xm0Bwgxe6349df2zK81tRyqjic2yvJ0kqxs>

**Data: 8.05.2020**

Temat : Prawidłowa technika biegu.

Wprowadzenie

Na dzisiejszej lekcji poznasz prawidłową technikę biegu oraz będziesz mógł ją doskonalić poprzez poznane ćwiczenia.

Ćwicz zgodnie z poleceniami instruktorki.

Jeżeli link się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

Poproś rodzica o pomoc jeśli sam nie potrafisz.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=XdfJ1YvKJNYAbCFEjuNuDIDySOgFLIr0MEOrSTjQAkTMPejb6T>