

Drodzy uczniowie!

Z moich informacji wynika, iż macie dużo pracy naukowej. W związku z tym nie będę wpisywał się w trend zadawania zadań z wszystkiego czyli również z wychowania fizycznego. Wychowanie fizyczne ma nadal pozostać bez zadań domowych. Dziś sami musicie zadbać o swój rozwój fizyczny. Dziś realizujecie to do czego tak w zasadzie miały Was przygotować lekcje wychowania fizycznego – do umiejętności dbania o swoje zdrowie.

Dużo już pamiętacie i umiecie z naszych lekcji co pokazaliście w samodzielnym prowadzeniu rozgrzewki.

Zachęcam Was do wykonania codziennie po kilka znanych Wam ćwiczeń.

Przed wami trudny okres samodzielnej nauki , swoje wysiłki skupcie na przedmiotach dla was priorytetowych, a w ramach lekcji wychowania fizycznego bardzo proszę aby:

- codziennie przebywać na świeżym powietrzu, wietrzyć pomieszczenia w których przebywacie
- jeździć na rowerze,
- jeździć na rolkach,
- biegać,
- spacerować,
- pomagać rodzicom w pracach domowych (może wreszcie posprzątać swój pokój, generalnie pomagać rodzicom),
- zdrowo się odżywiać.

Gorąco Was pozdrawiam.