ZADANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DO WYKONANIA PRZEZ WSZYSTKICH UCZNIÓW

Z KLAS III-VIII

1. Wykonaj podany test Zuchory, wyniki przynieś, gdy zostaną wznowione zajęcia.
2. Przebywaj codziennie na świeżym powietrzu przynajmniej jedną godzinę. Najlepiej wtedy, gdy świeci słońce. Połącz ten czas z ćwiczeniami, np. jazdą na rowerze, biegiem, marszem, ćwiczeniami na skakance. Ćwicz sam, unikaj miejsc, w których przebywają ludzie.
3. W domu wykonuj takie ćwiczenia, jak: pompki, brzuszki, „deskę”, przysiady i inne kształtujące postawę ciała, które pamiętasz z lekcji.
4. Zdrowo się odżywiaj, jedz dużo owoców i warzyw, pij wodę mineralną i pamiętaj o zasadach higieny.
5. Oglądaj kanały o tematyce sportowej i zdrowym stylu życia w celu pogłębienia wiedzy na temat zasad gier zespołowych, lekkoatletyki i sportów, które realizujemy w ramach podstawy programowej.