

Drodzy uczniowie klas: VI A –grupa chłopcy . Ze względu na trudny czas jaki mamy w ostatnim czasie związany z epidemią koronawirusa i w związku z tym koniecznością zapewnienia nam wszystkim bezpieczeństwa na maksymalnie wysokim poziomie, wszyscy jesteśmy poddani reżimowi stosowania najwyższych możliwych zasad higieny oraz unikania wszelkich skupisk ludzi. Nauczyciele naszej szkoły, przesyłają Wam materiały do samodzielnej nauki. Mam nadzieję, że nie ma tego zbyt dużo i dajecie radę ☺.Dbając o Wasze zdrowie i kondycję, chcę zaproponować Wam również różne formy aktywności fizycznej na świeżym powietrzu z zachowaniem oczywiście wszelkich zasad bezpieczeństwa .W związku z epidemią koronawirusa w Polsce zaleca się wystrzegania większych skupisk ludzi w celu uniknięcia ryzyka zakażenia. Najlepiej jest pozostać w domu i do minimum ograniczyć spotkania towarzyskie. Ekspertki zgodnie przyznają, że aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest jak najbardziej dobrym pomysłem w zaistniałej sytuacji. Jak wiadomo, regularne ćwiczenia wspomagają odporność organizmu i ułatwiają zwalczanie ewentualnych infekcji .Nie ma więc przeciwwskazań to tego ,by korzystać ze sprzyjającej aury i uprawiać sport na zewnątrz. Jest jednak pewien warunek: unikamy skupisk ludzi oraz treningów grupowych .Nie korzystajcie z siłowni plenerowych, ponieważ dotykając sprzętu do ćwiczeń, z których korzysta wiele osób, może dojść do zakażenia koronawirusem. Najlepiej jest wykonywać trening samotnie, bez towarzystwa. Bezpieczną alternatywą dla treningu jest wykonanie go w domu. Zachęcam Was (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa) do codziennej aktywności fizycznej. Biegajcie, spacerujcie, uprawiajcie Nordic Walking, wsiadajcie na rower, zakładajcie wrotki ,rolki, deski, skaczcie przez skakanki, aby korzystając z pięknej pogody i słońca wyjść na świeże powietrze i trochę się poruszać. Na codzienną aktywność fizyczną przeznaczajcie ok. 1 godziny. Nie zapominajcie o częstym uzupełnieniu płynów, np. wody mineralnej.

Przesyłam wam link do fajnych ćwiczeń które możecie uprawiać w warunkach domowych. Zachęcam do skorzystania z tych ćwiczeń ponieważ będziecie mogli rozruszać się pomiędzy kolejnymi lekcjami odrabianymi przed komputerem

<https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/>