



SMS

**Publiczna
Szkoła
Podstawowa**
w Opcznie



INDYWIDUALNY HARMONOGRAM PRACY DLA KLASY VI - VII

NAUCZYCIEL W-F / TRENER MARCIN BIAŁECKI

TYP ZAJEC: KOORDYNACJA, MOTORYKA, SZYBKOŚĆ, ZWINNOŚĆ I SIŁA

KAŻDY TRENING ROZPOCZYAMY OD ROZGRZEWKI OGOLNOROZWOJOWEJ



SMS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK
W-F	Trening Motorycznyw domu + DRABINKA KOORDYNACYJNA		SIŁA- ĆWICZENIA WZMACNIAJĄ CE		ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA + ROZNE FORMY GIER I ZABAW

NALEŻY KLIKNĄĆ W DANY LINK (CTRL+LEWY PRZYCISK MYSZKI)----->ZOSTANIECIE PRZEKIEROWANI DO STRONY

[ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA](#)

[DRABINKA KOORDYNACYJNA](#)

[ROZNE FORMY GIER I ZABAW](#)

[SIŁA-ĆWICZENIA WZMACNIAJACE](#)

Podstawowa w Opocznie

SMS

STOSUJĄC SIĘ DO ZALECEŃ I W TROSCE O ZDROWIE

NASZE ORAZ NAJBLIŻSZYCH ZACHĘCAMY WAS DO POZOSTANIA W DOMU.

WYKORZYSTAJCIE TEN CZAS W RODZINNYM GRONIE A W KRÓTCE WIDZIAMY SIĘ W SZKOLE , NA BOISKU I STADIONIE.

- 1. CZĘSTO MYJ RĘCE . CIEPŁA WODA ,MYDŁO I 30 SEKUND- SZYBKA AKCJA, KTÓRA ZMNIJSZA RYZYKO ZACHOROWANIA**
- 2. WYCZYŚĆ SMARTFON. BĘDĄC NA MIEŚCIE ,PODRÓŻUJĄC, WRACAJĄC DO DOMU-W TYCH OKOLICZNOŚCIACH BARDZO CZESTO SIEGAMY PO TELEFONY, PRZENOSAC TYM SAMYM NA JEGO POWIERZCHNIE CHOROBTWORCZE BAKTERIE I WIRUSY .**
ROZWIĄZANIE? DEZYNFEKCJA ODPOWIEDNIM SRODKIEM
- 3. DBAJ O ZBILANSOWANA DIETE, TO CO JEMY , MA OGROMNE ZNACZENIE I WPLYWA NA NASZA ODPORNOSC! SIEGAJ PO PRRODUKTY BOGATE W WITAMINY I ANTYOKSYDANTY, KTORE WSPOMAGAJ TWOJ ORRGANIZM. PAMIETAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU**

4. SUPLEMENTACJA. JESLI ZACHODZI TAKA POTRZEBA SIEGAJ PO WITAMINE D ORAZ KWASY OMEGA 3, KTORE ODPOWIEDNIO UZUPELNIJ DIETE

5 ZADBAJ O SEN. ODPOWEDNIA DLA ORGANIZMU ILOSC SNU SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI , NIE ZARYWAJ WIEC NOCY PRZED KOMPUTEREM , TV LUB SMARTFONEM

6. CHOC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA SWIEZYM POWIETRZY SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI, TO MIEJ NA UWADZE ,ZE CORAZ MOCNIEJ ZALECA SIE POZOSTANIE W DOMACH. WOLISZ NIE RYZYKOWAC?

ZROB TRENING W DOMU I DBAJ O REGULARNE WIEWRZENIE POMIESZCZEN

+ W CZASIE KIEDY ODWOLANE SA ZAJECIA LEKCYJNE , NIE ZAWALAJ NAUKI!!! BYC MOZE TA PRZERWA BEDZIE ODPOWIEDNIM CZASEM NA NADROBIENIE EWENTUALNYCH ZALEGLOSCI??

BEZ PANIKI, ALE Z OSTROZNOSCIA-----DBAJCIE O SIEBIE!

POZDRAWIAM

NAUCZYCIEL W-F

TRENER MARCIN BIAŁECKI

