



SMS

**Publiczna
Szkoła
Podstawowa
w Opocznie**



INDYWIDUALNY HARMONOGRAM PRACY DLA KLASY VI - VII

NAUCZYCIEL W-F / TRENER MARCIN BIAŁECKI

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

Publ. Szkoła
Podstawowa
w Opocznie

KAŻDY TRENING ROZPOCZYAMY OD ROZGRZEWKI OGOLNOROZWOJOWEJ



SMS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK
W-F	<p>ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA</p> <p>+</p> <p>LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO#2</p> <p>+</p> <p>DRABINKA KOORDYNACYJNA</p>				<p>ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA</p> <p>+</p> <p>ROZNE FORMY GIER I ZABAW</p>

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

[ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA](#)

[LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO#2](#)

[DRABINKA KOORDYNACYJNA](#)

[ROZNE FORMY GIER I ZABAW](#)

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 ZMNIEJSZA RYZYKO ZACHOROWANIA**
- 2. WYCZYŚĆ SMARTFON. BĘDĄC NA MIEŚCIE ,PODRÓŻUJĄC, WRACAJĄC DO DOMU-W TYCH OKOLICZNOŚCIACH BARDZO CZĘSTO SIEGAMY PO TELEFONY, PRZENOSĄC TYM SAMYM NA JEGO POWIERZCHNIĘ CHOROBTWORCZE BAKTERIE I WIRUSY .**

ROZWIĄZANIE? DEZYNFEKCJA ODPOWIEDNIM ŚRODKIEM

3. DBAJ O ZBILANSOWANĄ DIETĘ, TO CO JEMY, MA OGROMNE ZNACZENIE I WPLYWA NA NASZĄ ODPORNOSĆ! SIEGAJ PO PRODUKTY BOGATE W WITAMINY I ANTYOKSYDANTY, KTÓRE WSPOMAGAJ TWÓJ ORGANIZM. PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU

4. SUPLEMENTACJA. JEŚLI ZACHODZI TAKA POTRZEBA SIEGAJ PO WITAMINĘ D ORAZ KWASY OMEGA 3, KTÓRE ODPOWIEDNIO UZUPELNIĄ DIETĘ

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

6. CHOĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA ŚWIEŻYM POWIETRZY SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI, TO MIEJ NA UWADZE, ŻE CORAZ MOCNIEJ ZALECA SIĘ POZOSTANIE W DOMACH. WOLISZ NIE RYZYKOWAĆ?

ZROB TRENING W DOMU I DBAJ O REGULARNE WIEWTRZENIE POMIESZCZEN

+ W CZASIE KIEDY ODWOLANE SĄ ZAJĘCIA LEKCYJNE, NIE ZAWALAJ NAUKI!!! BYĆ MOŻE TA PRZERWA BĘDZIE ODPOWIEDNIM CZASEM NA NADROBIENIE EWENTUALNYCH ZALEGŁOŚCI??

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

POZDRAWIAM

NAUCZYCIEL W-F

TRENER MARCIN BIAŁECKI

