



**Zakres materiału do pracy samodzielnej
w okresie od 16 marca do 20 marca**

Wychowanie Fizyczne

7 i 8

.....

.....

/Przedmiot/

/klasy/

Przez dwa tygodnie nie będziecie chodzili do szkoły.

To nie są ferie ani czas wolny.

To jest czas kwarantanny.

- 1) Unikajcie zatłoczonych miejsc.
- 2) Nie organizujcie spotkań towarzyskich.
- 3) Spędzajcie ten czas w domu.
- 4) Starajcie się nie zakażać innych.
- 5) Nie kontaktujcie się z osobami starszymi.

Wasz rozkład dnia w najbliższych dwóch tygodniach ulegnie zmianie. Będzie to dla Was nowe wyzwanie. W celu optymalnego wykorzystania swojego czasu proszę o utworzenie nowego rozkładu dnia na najbliższy okres.

Rozkład dnia powinien uwzględniać:

- 1) Godziny snu (przynajmniej 8 godz.)
- 2) Godziny posiłków (5 posiłków)
- 3) Godziny pracy (najlepiej przed południem – w tym okresie jesteśmy najbardziej efektywni)

- 4) Godziny przeznaczone na ćwiczenia fizyczne (najlepiej codziennie minimum 30 minut)
- 5) Godziny przeznaczone na zajęcia domowe
- 6) Godziny przeznaczone na relaks i wypoczynek – należy zwrócić szczególną uwagę na proporcje między wypoczynkiem a pracą.

Staraj się pracować systematycznie bo taka praca daje najlepsze efekty.

Zachęcamy do ćwiczeń. Link poniżej.

https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY

<https://www.youtube.com/watch?v=HRkNfdlm5Qs>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=wTNGDN4ISbY&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=YiionQIIXSM&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=fsMjWm4AQVg&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=534&v=MTNYTFuE2XE&feature=emb_logo