***Dzień dobry☺***

Witam serdecznie uczniów klasy 7 C oraz rodziców. W woli wyjaśnienia od 19 grudnia 2019 przebywałam na zwolnieniu lekarskim stąd też moja długotrwała nieobecność. Bardzo za Wami tęsknię i żałuje, że nie możemy spotkać się osobiście i razem poćwiczyć, pobawić się czy porozmawiać. Niestety w zaistniałej sytuacji jest to nadal niemożliwe dlatego też, nie pozostaje nam nic innego jak kontynuować lekcje w-f w domu. Mimo, iż koniec roku szkolnego zbliża się wielkimi krokami nie zapominajcie proszę o aktywności fizycznej i nie chodzi tutaj o skrupulatne wypełnianie zadań czy ćwiczeń zadanych przeze mnie ale jakąkolwiek formę aktywności może to być spacer, jazda na rowerze, rolkach, deskorolce zabawa w berka czy w chowanego z bratem, siostrą, mamą, tatą, wujkiem, ciocią… Pamiętajcie ruch to zdrowie!:) Nie zapominajcie jednakże o zachowaniu szczególnych środków ostrożności .

Pamiętajcie również o tym, aby do każdych ćwiczeń odpowiednio się przygotować. Ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń, obuwie sportowe i przede wszystkim wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. Mam nadzieje, że po tym trudnym dla nas wszystkich czasie, kiedy spotkamy się w szkole wszyscy będziemy w świetnej formie ☺

Jeśli jest ładna pogoda a Ty nie byłaś(byłeś) jeszcze na dworze, wyjdź na krótki spacer i spędź trochę czasu na świeżym powietrzu, możesz pograć w piłkę, pojeździć na rowerze, pobiegać, pospacerować oraz wykonać dzisiejsze zadanie na podwórku zamiast w domu. Pamiętaj, że najlepiej wyjść na swoje podwórko i nie zapomnij o odpowiednim stroju w zależności od pogody. Jeśli jest gorąco nie zapomnij o wodzie, nakryciu głowy i poszukaj miejsca do ćwiczeń w cieniu.

*Pozdrawiam i życzę miłej zabawy. W razie pytań zachęcam do kontaktu, jestem dostępna pod numerem telefonu :Sylwia Czajka 606 779 256 lub adresem email sylwia.czajka10@wp.pl*

Zadania do wykonania w tym tygodniu:

Pomoc w pracach domowych.

Zadanie na dziś, środę i piątek to pomoc mamie (ale nie tylko) w obowiązkach domowych. Może to być np. ściąganie prania z suszarki, parowanie skarpetek i wkładanie ich do szuflady, składanie ubrań, ścieranie kurzu, wyjmowanie naczyń ze zmywarki, może to być pomoc przy myciu samochodu, grabieniu, sprzątaniu podwórka ….

Wykonasz wiele ćwiczeń: ramion, głowy, tułowia-skłony, skrętoskłony, podskoki, ćwiczenia rozciągające. Myślę, że będzie to przyjemny czas dla wszystkich domowników.