Witam was drodzy uczniowie. Wiem, że mimo iż fizycznie nie jesteście obecni w szkole, to macie dużo pracy umysłowej na terenie domu, zgodnie

z wytycznymi nauczycieli. Na pewno sporo czasu spędzacie przy komputerach, dlatego też zachęcam was do przeplatania tej pracy aktywnością fizyczną.

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zaleca się dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat ok. 1 godzinę dziennie, ruchu o średniej i zwiększonej intensywności. Chodząc do szkoły podstawą aktywności ruchowej są lekcje wychowania fizycznego. W obecnej sytuacji aktywność tę musicie organizować sami.

Doskonałą formą aktywności fizycznej dla dzieci w wieku szkolnym jest jazda na rolkach, jazda na rowerze, nordic warking (marsz z kijkami), marszobiegi.

Wszystkim uczniom polecam codziennie wykonywanie skoków na skakance, które doskonale wpływają na poprawę wydolności oraz poprawiają ogólne samopoczucie.

Wszystkich uczniów klasy V, VI, VII zobowiązuje obejrzeć krótki filmik na YouTube **(SOS Lekcja II 01 Odbicie pilki sposobem gornym),** dotyczący sposobów doskonalenia odbić piłki sposobem górnym w siatkówce. Przedstawione ćwiczenia możecie wykonywać dowolną, dostępna w domu piłką. Pozdrawiam i życzę miłych ćwiczeń.