Szanowny Uczniu!

W związku z zawieszeniem prowadzenia zajęć dydaktyczno – wychowawczych   
w szkole zwracam się do Ciebie z informacją, jak możesz realizować wychowanie fizyczne   
w domu.

Realizując podstawę programową nauczyciel wykorzystuje następujące treści nauczania:

* Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego ucznia.
* Trening zdrowotny.
* Sporty całego życia i wypoczynek.
* Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.
* Sport.
* Edukacja zdrowotna.

Etap edukacyjny, na którym się obecnie znajdujesz ma przygotować Ciebie do aktywnego   
i zdrowego trybu życia teraz i w przyszłości.

Wszystkie dotychczas zdobyte wiadomości i umiejętności możesz rozwijać samodzielnie w domu lub na powietrzu, pamiętając o zaistniałej sytuacji i wprowadzeniu w Polsce stanu epidemicznego w związku rozprzestrzenianiem się koronawirusa na świecie. Pamiętaj, że lekcje wychowania fizycznego to nie tylko gry zespołowe, ale to również ćwiczenia i treningi indywidualne oraz troska o zdrowie.

W obecnej sytuacji należy szczególnie zwracać uwagę te treści z podstawy programowej, które dotyczą zdrowia i bezpieczeństwa. Przed Tobą ważne i trudne zadanie do zrealizowania. Dbaj o aktywność fizyczną, ale przede wszystkim o zdrowie własne, swoich bliskich i znajomych. Szukaj wiarygodnych informacji na właściwych stronach. Uważaj na fejk niusy. Sprawdzone informacje znajdziesz m.in. <https://www.gov.pl/web/zdrowie>.

Internet to źródło wiedzy o różnorodnych dyscyplinach sportowych, ćwiczeniach, dietach, programach profilaktycznych. Wpisując w wyszukiwarkę interesujące cię tematy czy ćwiczenia, znajdziesz wiele wiadomości i instruktażowych filmów.

Spędzaj czas bezpiecznie, zdrowo i aktywnie!

Pozdrawiam! 😉

**Agnieszka Borończyk**

