

*Drodzy Uczniowie*

*Przypominam!!!*

*Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy zajęć w szkole*

*11– 15.05.2020 r.*

**Witam Drodzy Uczniowie!**

- Nie zapominajcie o codziennej aktywności!
- Tylko dzięki ćwiczeniom możemy utrzymać swoją prawidłową kondycję fizyczną.
- Kiedy Wasz mózg będzie dotleniony łatwiej będzie skupić się na odrabianiu pozostałych lekcji.
- Róbcie przerwy podczas długiej pracy przy komputerze lub przy biurku- wykorzystując go na aktywność fizyczną.

**DZIŚ DRODZY UCZNIOWIE SPRÓBUJEMY OCENIĆ SWOJĄ WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ!!!**

**Zamieszczę poniżej karty do pomiaru Waszego tętna!**

Możecie poprosić kogoś dorosłego o pomoc, jeśli okaże się, że nie potraficie odnaleźć Swojego miejsca pomiaru tętna.

**Zamieszczam również prezentację instruktażową, jak dokonać, tzw. **PRÓBY RUFFIERA****

**[OTWÓRZ PREZENTACJĘ](#)    wklejcie w przeglądarce ten link**

**<file:///C:/Users/Laptop%201/Desktop/OCENIAMY%20WYDOLNOŚĆ%20FIZYCZNA.pdf>**

**PAMIĘTAJCIE, ŻE WYNIKI NIE MAJĄ WPŁYWU NA OCENĘ!**

Chodzi o dobra zabawę i świadomość własnego ciała.

Możecie zaprosić domowników do wykonania PRÓBY RUFFIERA

**[OTWÓRZ PRÓBE](#)    wklejcie w przeglądarce ten link**

**[file:///C:/Users/Laptop%201/Desktop/karta\\_pracy\\_ruffiera-3.pdf](file:///C:/Users/Laptop%201/Desktop/karta_pracy_ruffiera-3.pdf)**

**Kiedy dokonasz pomiaru i wyniki zamieścisz na karcie pomiaru-wyślij ją jako dokument lub zdjęcie na moją pocztę mail [midro.p@ssp.palecznica.pl](mailto:midro.p@ssp.palecznica.pl)**

**Pracę odeślij do 19.05.2020r.**

*Życzę powodzenia i wytrwałości*

*Nauczyciel wychowania fizycznego*

*mgr Piotr Midro*