

REGULAMIN LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ON-LINE

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 360 W WARSZAWIE

(obowiązuje od 16 listopada 2020r.)

Uczniu:

1. Przed lekcją wychowania fizycznego zapytaj i poproś o zgodę opiekunów (rodzice, opiekuni prawni) na wykonywanie ćwiczeń i rób to pod ich nadzorem.
2. Przygotuj miejsce do wykonywania ćwiczeń – ma być ono **BEZPIECZNE**, aby w promieniu przynajmniej 1 metra od ćwiczącego nie było lamp, urządzeń elektronicznych jak np. laptop, wazonów, parapetów, ostrych kantów itp.
3. Jeśli Ty lub Twój opiekun macie jakieś wątpliwości co do bezpieczeństwa ćwiczeń w Twoich warunkach domowych, zaprzestań ich w danej chwili i poinformuj natychmiast nauczyciela drogą wiadomości poprzez kanał Teams.
4. Jeśli poczujesz się źle w trakcie wykonywania ćwiczeń, należy to od razu zgłosić nauczycielowi oraz osobie, która sprawuje opiekę w danej chwili w domu.
5. Strój ćwiczącego powinien być dostosowany do lekcji wychowania fizycznego, czyli krótkie, sportowe spodenki lub długie spodnie dresowe (legginsy), koszulka z krótkim rękawem, ewentualnie sportowa bluza oraz sportowe buty, czyli adidas lub antypoślizgowe skarpetki.
6. Wskazana jest, w zależności od rodzaju zajęć, mata na podłodze/dywan/koc. Nauczyciel na początku lekcji poinformuje co będzie potrzebne.
7. Nauczyciel może wykorzystywać nietypowe przybory na lekcji wychowania fizycznego on-line.
8. Przygotuj sobie wodę do picia. Napij się w czasie lekcji, jeśli potrzebujesz.

BEZPIECZEŃSTWO NAJWAŻNIEJSZE

Sporządzili nauczyciele wychowania fizycznego:

Karolina Dudkiewicz
Tomasz Kielch
Janusz Małysa
Paweł Pazdan