

Zasady zdalnej lekcji wychowania fizycznego

1. Włączam kamerkę na polecenie nauczyciela.
2. Mam wygodny i dopasowany strój sportowy, który nie ogranicza moich ruchów.
3. Mam przygotowaną wodę.
4. Nie posiadam na sobie biżuterii i akcesoriów, które mogą przeszkadzać w ćwiczeniach (wystające kolczyki, bransoletki, naszyjniki, długie łańcuszki, zegarki itp.).
5. Długie włosy spinam w kucyk.
6. Posiadam antypoślizgowe obuwie lub ćwiczę jedynie na powierzchni, która nie jest śliska.
7. Miejsce, w którym ćwiczę pozwala na swobodne wykonywanie ruchów w każdej płaszczyźnie.
8. Czuję się dobrze, jestem zdrowy i nie przyjmuję żadnych leków. Jeśli przyjmuję lekarstwa to posiadam zgodę od lekarza na uczestnictwo w lekcji wf.
9. Słucham uważnie poleceń i rad nauczyciela, które udziela w celu poprawienia swojej postawy lub techniki ćwiczenia.
10. Zgłaszam najszybciej jak to możliwe złe samopoczucie lub ból.
11. Odpowiadam na czacie lub przez mikrofon na pytanie, „Jak się czujesz?” (w trakcie lub po ćwiczeniach).
12. W sytuacji, gdy nie jestem w stanie wykonać ćwiczenia, zgłaszam to nauczycielowi.