

WYCH. FIZ. – MGR WYCHOWALEK T.

Od początku okresu kwarantanny jestem w stałym kontakcie z uczniami. Kontaktuje się z nimi poprzez facebook oraz poprzez pocztę elektroniczną. Załączam różnego rodzaju ćwiczenia, które na co dzień uczniowie klas sportowych o profilu piłki nożnej mogą wykonywać w domu. Są to ćwiczenia, które uczniowie mogą wykonywać w sposób ciągły przez cały okres przerwy w nauce. Moje zalecenia to wykonywanie ćwiczeń stabilizacji oraz ćwiczeń rozciągających 3 razy w tygodniu. Ponadto zamierzam przesłać uczniom klas sportowych zestawy ćwiczeń wzmacniających, oraz zalecenia odżywiania dla sportowców. Chciałbym również zainteresować ich teoretyczną stroną piłki nożnej podsyłając do poczytania zagadnienia z zakresu taktyki gry. Ocenie podlegać będzie systematyczne wykonywanie ćwiczeń oraz pisemne referaty z teorii.

KONTAKT codziennie wedle potrzeb (messenger, poczta elektroniczna)

Telefon kontaktowy: 535341286

Email: twychowalek@op.pl

Klasy: I CP, II C, III C

Tomasz Wychowalek