Szanowni Studenci.

Przypominamy Państwu o obowiązku przesłania swojemu prowadzącemu przedmiot Wychowanie Fizyczne 30 minutowego zestawu ćwiczeń, o który prosiliśmy w zeszłym tygodniu. Zrealizowanie tego zadania będzie jednocześnie potwierdzeniem państwa obecności na zajęciach.

Na ten tydzień mamy dla Państwa kolejne zadanie.

Mając na uwadze trudną sytuację nas wszystkich w związku z koniecznością przestawienia się na pracę wyłącznie on-line, rekomendujemy, aby robili Państwo przerwy w pracy przed komputerem. Pomocnym może okazać się zadanie które chcielibyśmy abyście wykonali w domu. Oprócz niewątpliwej korzyści dla zdrowia, jaką daje aktywność fizyczna, mamy również nadzieję, że zadanie to poprawi Państwu humor i pozwoli ze zdwojoną energią oddać się studiowaniu on-line.

Proszę wykonać zadanie zawarte w poniższym linku. Bawimy się do momentu wykonania conajmniej połowy ćwiczeń z koła. Zachęcamy do zabawy, codziennie przez cały tydzień.

 koło fortuny

Jesteśmy do Państwa dyspozycji, w godzinach zajęć i dyżurów.

Niebawem podamy kolejne wytyczne do przedmiotu Wychowanie Fizyczne.

Ze sportowym pozdrowieniem

Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu