

# ZALECENIA DLA UCZNIĄ NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PRZEBYWAJĄCEGO NA ZWOLNIENIU LEKARSKIM

Imię i nazwisko ucznia .....

Okres zwolnienia lekarskiego.....

L.p.	Zadania ruchowe na lekcji wychowania fizycznego	Może wykonywać	Nie może wykonywać	Uwagi
I.	<b>GIMNASTYKA</b>			
1.	Przewrót w przód			
2.	Przewrót w tył			
3.	Stanie na rękach			
4.	Stanie na głowie			
5.	Skok rozkroczny przez kozła			
6.	Skok kuczny przez skrzynię			
7.	Mostek z leżenia tyłem			
8.	Przerzut bokiem			
II	<b>PIŁKA KOSZYKOWA</b>			
1.	Dwutakt			
2.	Rzuty do kosza			
3.	Gra szkolna			
III	<b>PIŁKA SIATKOWA</b>			
1.	Odbicia górne			
2.	Odbicia dolne			
3.	Gra szkolna			
IV	<b>LEKKA ATLETYKA</b>			
1.	Marsz			
2.	Bieg ( trucht )			
3.	Bieg długi ( 600-1000m)			
4.	Bieg krótki (szybki) 60-100m			
5.	Skok w dal			
6.	Pchnięcie kulą			
V	<b>MOTORYKA</b>			
1.	Podskoki			
2.	Ćwiczenia gibkościowe, rozciągające			
3.	Ćwiczenia siłowe			
4.	Ćwiczenia wytrzymałościowe			

Data i podpis lekarza.....