

## **Informacja od lekarza o zdolności do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego**

W trosce o zdrowie i ograniczonymi możliwościami uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego prosimy o wskazanie tych form aktywności fizycznej, w której uczeń / uczennica nie może uczestniczyć.

1. Uczennica/uczeń ..... nie może brać udział w

następujących kategoriach ćwiczeń:

- biegi: biegi krótkie, średnie, długie, marszobiegi, marsz z kijami w terenie naturalnym (nornic wiking)
- ćwiczenia z obciążeniem : dynamiczne, statyczne (siłownia)
- ćwiczenia korekcyjno -kompensacyjne, statyczne (w pozycjach izolowanych)
- ćwiczenia dynamiczne: skoki, biegi , rzuty ( gry zespołowe)
- ćwiczenia dynamiczne, statyczne z przyborami ( zajęcia fitness)
- ćwiczenia statyczne, dynamiczne: bieżne, rzutne (gry i zabawy rekreacyjne)

2. Uczennica/uczeń ..... nie może brać udział w żadnej kategorii ćwiczeń.