


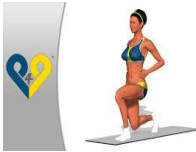



Karta aktywności fizycznej ucznia

Data rozpoczęcia 20.04.2020 – Data zakończenia 24.04.2020

Ćwiczenie	1.Pompki z podparciem	2.Brzuszki	3.Plank bokiem	4.Wykroki	5. Warzywa i owoce	Rozgrzewka 10min.
	Ilość powtórzeń	Ilość powtórzeń	Ilość serii/czas	Ilość powtórzeń	Jakie i ile sztuk?	
<p>.....</p> <p>Imię i nazwisko</p> <p>Klasa.....</p> <p>Waga.....</p> <p>Wzrost.....</p>						Zaznaczamy X w dniu ćwiczenia, jeśli wykonaliśmy rozgrzewkę
Poniedziałek						
Wtorek						
Środa						
Czwartek						
Piątek						
Dodatkowa aktywność fizyczna opisz krótko, jaka?						

INSTRUKCJA

Ćwiczmy minimum 4 dni w tygodniu, choć zachęcam do codziennej aktywności. Wiemy wszyscy ,jak ważna jest odpowiednia dawka ruchu w waszym wieku.

1 lekcja to:

- Z pierwszych 5 ćwiczeń postaramy się zrealizować minimum 3 przy każdej lekcji ,
- 10 minut rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą doskonale potraficie przeprowadzić. Możecie również dokonać pomiaru wagi oraz wzrostu.

1.pompki z podparciem -filmik instruktażowy <https://www.youtube.com/watch?v=zmUUtLyIri0>

2.brzuski -filmik instruktażowy https://www.youtube.com/watch?v=iYu4bVkpUM0&list=RDCMUCN8E2j3sr6uPELCSbN_Lo7w&start_radio=1&t=13

3.plank-filmik instruktażowy <https://www.youtube.com/watch?v=7yb70dFNbII>

4.wykroki -filmik instruktażowy <https://www.youtube.com/watch?v=kG4dL2jkdaE>

5. w tej rubryce zapisz ile i jakich warzyw i owoców udało Ci się zjeść w ciągu dnia

WAŻNE !!!

Przed ćwiczeniami zapoznajcie się(przypomnijcie sobie) jak prawidłowo wykonywać poszczególne ćwiczenia. Przygotujcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujcie pod opieką osoby dorosłej.

Drodzy Uczniowie postarajcie się wykonywać zalecenia z tabeli i zapisywać Swoje osiągnięcia.

Nie róbcie tego „na pokaz”, lecz uczciwie- nie będzie oceniana ilość powtórzeń, lecz wasze zaangażowanie!

Ćwiczycie przede wszystkim dla Siebie.

Ważne, żeby odesłać kartę do 30 kwietnia 2020r. na mój mail midro.p@ssp.palecznica.pl

ŻYCZĘ WYTRWAŁOŚCI!!!

Nauczyciel wychowania fizycznego

mgr Piotr Midro