


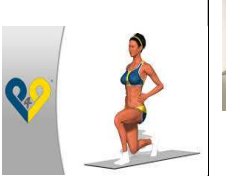



## Karta aktywności fizycznej ucznia

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?	
..... <b>Imię i nazwisko</b> <b>Klasa</b> ..... <b>Waga</b> ..... <b>Wzrost</b> .....						Zaznaczamy <b>X</b> 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](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 [zietek.p@ssp.palecznica.pl](mailto:zietek.p@ssp.palecznica.pl)**

**ŻYCZĘ WYTRWAŁOŚCI!!!**

*Nauczyciel wychowania fizycznego*

*mgr Piotr Ziętek*