**I Karta aktywności fizycznej ucznia**

TYDZIEŃ PIERWSZY -Data rozpoczęcia 25.03.2020 – Data zakończenia 1.04.2020Gra zespołowa-Piłka ręczna

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ćwiczenie** | **1.Pompki**  ilosć powtórzeń | **2.Brzuszki**  ilość powtórzeń | **3.Planki(deska)-**ilość serii/czas | **4.Przysiady**  ilość powtórzeń | **5.Skakanka**  czas lub ilość powtórzeń | **Rozgrzewka 5 min**. |
| ……………………………………………..  **Imię i nazwisko**  **Klasa**…………. |  |  |  |  |  | Zaznaczamy **X** w dniu ćwiczenia jeśli wykonaliśmy  rozgrzewkę |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |  |
| sobota |  |  |  |  |  |  |
| niedziela |  |  |  |  |  |  |
| Dodatkowa aktywność fizyczna  opisz krótko jaka |

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

* Z pierwszych 5 ćwiczeń postarajmy się zrealizować minimum 3 przy każdej lekcji ,
* 5 minut rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą doskonale potraficie przeprowadzić,

Mam tylko nadzieje, że uda mi się zainspirować Was do ćwiczenia. Wiem jak wiele pracy macie z innymi przedmiotami .Wykorzystajcie tą kartę również do monitorowania waszej formy.

*Pamiętajmy , że w zdrowym ciele zdrowy duch*.