**Karta aktywności fizycznej ucznia**

**Data rozpoczęcia 20.04.2020 – Data zakończenia 24.04.2020**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ćwiczenie** | **1.Pompki z podparciem**  Ilosć powtórzeń | **2.Brzuszki**  Ilość powtórzeń | **3.Plank bokiem**  Ilość serii/czas | **4.Wykroki**  Ilość powtórzeń | **5. Warzywa i owoce**  Jakie i ile sztuk? | **Rozgrzewka 10min**. |
| ……………………………………………..  **Imię i nazwisko**  **Klasa**………….  Waga…………  Wzrost……… | Ćwiczenia na klatkę piersiową : Pompki -- z podparciem na kolanach ... | Jak wykonać „brzuszki” | 7-minutowy obwodowy trening HIIT - YouTube | Jak wykonać „deskę bokiem” | 7 minut ćwiczeń, by stracić na wadze ... | Wykroki - YouTube |  | Zaznaczamy **X** w dniu ćwiczenia, jeśli wykonaliśmy rozgrzewkę |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |  |
| Dodatkowa aktywność fizyczna  opisz krótko, jaka? |

**INSTRUKCJA**

Ćwiczymy 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 postarajmy 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.brzuszki -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** [**konderak.a@ssp.palecznica.pl**](mailto:konderak.a@ssp.palecznica.pl)

**ŻYCZĘ WYTRWAŁOŚCI!!!**

*Nauczyciel wychowania fizycznego*

*mgr Andżelika Konderak*