**I Karta aktywności fizycznej ucznia**

TYDZIEŃ PIERWSZY -Data rozpoczęcia 02.11.2020 – Data zakończenia 06.11.2020

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ćwiczenie** | **1.Pompki** ilosć powtórzeń | **2.Brzuszki**ilość powtórzeń | **3.Planki(deska)**ilość serii/czas  | **4.Przysiady**ilość powtórzeń | **5.Skakanka lub przeskoki przez np. pudełko** czas lub ilość powtórzeń | **Rozgrzewka 10min**. |
| ……………………………………………..**Imię i nazwisko****Klasa**…………. | Znalezione obrazy dla zapytania: pompki | Znalezione obrazy dla zapytania: brzuszki | Znalezione obrazy dla zapytania: planki gbif  | Znalezione obrazy dla zapytania: przysiady grafika | Znalezione obrazy dla zapytania: skakanka | Zaznaczamy **X** w dniu ćwiczenia jeśli wykonaliśmyrozgrzewkę |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |  |
| Dodatkowa aktywność fizycznaopisz 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.

* Z pierwszych 5 ćwiczeń postarajmy się zrealizować minimum 3 przy każdej lekcji ,
* 10 minut rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą doskonale potraficie przeprowadzić,
* Dodatkowo jeśli wykonacie jakąś inna aktywność fizyczną wpiszcie ją w ostatnią rubrykę na dole tabelki

1.pompki -filmik instruktażowy <https://www.youtube.com/watch?v=_Au-OGr8iqU>

2.brzuszki -filmik instruktażowy <https://www.youtube.com/watch?v=iYu4bVkpUM0>

3.plank-filmik instruktażowy <https://www.youtube.com/watch?v=Rhq4govSpAg>

4.przysiad -filmik instruktażowy <https://www.youtube.com/watch?v=UxWyPQ89zO8>

5.skakanka -filmik instruktażowy <https://www.youtube.com/watch?v=iWjLIKmkvNI>

**Jak można zdobyć ocenę?**

Ocenę bardzo dobrą otrzymujecie za odesłanie wypełnionej karty aktywności. Ocenę celującą dostajecie za odesłanie karty oraz udokumentowanie (krótki filmik do 20 s. lub zdjęcia –co najmniej 5 innej ciekawej formy aktywności, którą mi prześlecie. Oczywiście za brak kart aktywności nie dostajecie ocen negatywnych. 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*.

Pozdrawiam Damian Chudzikiewicz