







I Karta aktywności fizycznej ucznia

Data rozpoczęcia 30.03.2020 – Data zakończenia 8.04.2020

Ćwiczenie	1.Pompki ilość powtórzeń	2.Brzuski ilość powtórzeń	3.Planki(deska)- ilość serii/czas	4.Przysiady ilość powtórzeń	5.Skakanka czas lub ilość powtórzeń	6.Dodatkowa aktywność fizyczna czas/ ilość powtórzeń	Podpis rodzica/ opiekuna
..... Imię i nazwisko Klasa.....							
Poniedziałek							
Wtorek							
Środa							
Czwartek							
Piątek							
Poniedziałek							
Wtorek							
Środa							

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1.pompki -filmik instruktażowy | https://www.youtube.com/watch?v= Au-OGr8iqU |
| 2.brzuski -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 |

Dodatkowo przesyłam wam propozycje kilku treningów które śmiało można wykonać w domu (oraz umieścić trening na karcie aktywności w kolumnie „dodatkowa aktywność”) Pamiętajcie o zachowaniu poprawności wykonywanych ćwiczeń oraz zachowaniu zasad bezpieczeństwa ☺

Trening 1

- 10sek. x 3 bieg z wysokim unoszeniem kolan (Skip A) w miejscu
- 10 x przysiad (zwróć uwagę żeby kolano nie wyprzedzało stopy)
- 10x brzuszki z kłaśnięciem pod kolanem
- 10x leżenie na brzuchu jednoczesne uniesienie rąk i nóg przytrzymanie 5 sek.
- Całość powtórz trzy razy

Trening 2

- 10sek x 3 pajacyki
- 5 razy przysiad z wyskokiem
- 5x pompka
- 10sek x 3 rowerek
- Całość powtórz trzy razy

Trening 3

Posprzątanie pokoju ;)

Trening 4

- 10sek x 3 bieg w miejscu
- 3x 30 sekund plank (deska)
- 3 x 40 sekund krzeselko
- 20 razy tzw. „padnij powstań”
- Całość powtórz trzy razy

Trening 5

- 10sek x 3 wykrok z wyskokiem w wyskoku zmieniamy nogę z przodu
- 30 razy scyzoryki poziome
- 30 razy scyzoryki pionowe
- 40 razy przyciąganie kolan na zmianę w podporze jak do pompki
- Całość powtórz trzy razy

Uzupełnione karty aktywności przesyłamy do 10 kwietnia 2020 roku !!!