**I Karta aktywności fizycznej ucznia**

TYDZIEŃ PIERWSZY – Data rozpoczęcia 06.04.2020 – Data zakończenia 10.04.2020

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ćwiczenie** | **1. Pompki**  ilość 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 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.

* Podczas każdej lekcji z 5 – ciu podanych ćwiczeń postaraj się zrealizować minimum 3, jednak wiem, że stać Cię na wykonanie wszystkich;
* 10 minut rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą doskonale potrafisz przeprowadzić;
* Dodatkowo jeśli wykonasz jakąś inną aktywność fizyczną wpisz 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** można otrzymać za odesłanie wypełnionej całej karty aktywności fizycznej. **Ocenę celującą** można otrzymać   
za odesłanie oczywiście całej karty oraz udokumentowanie (np. krótki filmik do 20 s lub zdjęcia – co najmniej 5) innej ciekawej formy aktywności, którą mi prześlecie. Oczywiście za brak kart aktywności nie otrzymacie ocen negatywnych. Mam tylko nadzieje, że uda mi się zainspirować Was do codziennej aktywności fizycznej. Wiem jak wiele pracy macie z innymi przedmiotami. Wykorzystajcie tę kartę również do monitorowania waszej formy.

**Wypełnioną kartę aktywności fizycznej proszę przesłać do mnie poprzez dziennik elektroniczny do soboty tj. 11.04.20. Bawcie się dobrze ☺ ☺ ☺**

*Pamiętaj! W zdrowym ciele zdrowy duch*!