**II Karta aktywności fizycznej ucznia**

Data rozpoczęcia 06.04.2020 – Data zakończenia 19.04.2020

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ćwiczenie** | **1.Pompki z podparciem**    ilosć powtórzeń | **2.Brzuszki**  ilość powtórzeń | **3.Plank bokiem**  ilość serii/czas | **4.Wykroki**  ilość powtórzeń | **5.Skakanka**  czas lub Ilość powtórzeń | **Rozgrzewka 10min**. |
| ***Na zakończenie 10 min. ćw. JOGA***  ***(zdrowy kręgosłup)*** |
| ……………………………………………..  **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 | Znalezione obrazy dla zapytania: skakanka | Zaznaczamy **X** w dniu ćwiczenia jeśli wykonaliśmy Rozgrze-wkę oraz **Y** jeśli ćw. Jogi( zdrowy kręgosłup) na zakończenie |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |  |
| Sobota |  |  |  |  |  |  |
| Niedziela |  |  |  |  |  |  |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |  |
| Sobota |  |  |  |  |  |  |
| Niedziela |  |  |  |  |  |  |
| Dodatkowa aktywność fizyczna  opisz krótko jaka? |