**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 fizycznaopisz krótko jaka? |