**I Karta aktywności fizycznej ucznia**

-Data rozpoczęcia 27.03.2020 – Data zakończenia 3.04.2020

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ćwiczenie** | **1.Pompki**  ilosć powtórzeń | **2.Brzuszki**  ilość powtórzeń | **3.Planki(deska)-**ilość serii/czas | **4.Przysiady**  ilość powtórzeń | **5.Skakanka**  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 |  |  |  |  |  |  |
| sobota |  |  |  |  |  |  |
| niedziela |  |  |  |  |  |  |
| Dodatkowa aktywność fizyczna  opisz krótko jaka |