**I Karta aktywności fizycznej ucznia**

 -Data rozpoczęcia 25.03.2020 – Data zakończenia 1.04.2020

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 wykonaliśmyrozgrzewkę |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |  |
| sobota  |  |  |  |  |  |  |
| niedziela |  |  |  |  |  |  |
| Dodatkowa aktywność fizycznaopisz krótko jaka |