**Karta aktywności fizycznej ucznia SPdP**

**Ważne: przygotujcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujcie pod opieką osoby dorosłej.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ćwiczenie | 1 Bieg w miejscu 30 sec. | 2 Wykroki po 10x. | 3 Przysiady  3x po 10x | 4. Pompki w podporze przodem na kolanach 10x. | 5. Koci grzbiet 10x. |
| Imię i nazwisko  …………………  ...……………..  Klasa …………….. | 20200404_131829 (2).jpg | 20200404_131730 (2).jpg | 20200404_131611 (1).jpg | 20200404_131502 (3).jpg | 20200404_132613 (1).jpg20200404_132605 (1).jpg |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |