**Karta aktywności fizycznej ucznia SPdP**

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

**TYDZIEŃ 11 –Data rozpoczęcia 01.06 2020 –Data zakończenia 05. 06. 2020**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ćwiczenie | 1 Marszz krążeniem ramion w przodu10xW tył 10x | 2 W miejscu skip C10x | 3 Skłony naprzemienne(prawa rękado lewej nogi, lewa ręka do prawej nogi)Po 10x | 4 W miejscu skip A10x. | 5. Krążenie bioder10x w prawo10x w lewo |
| Imięi nazwisko…………………...……………..Klasa …………….. | 20200429_105819.jpg | 20200429_105828.jpg | 20200429_105950.jpg | 20200429_105726.jpg | 20200429_110004.jpg |
| Poniedziałek  |  |  |  |  |  |
| Wtorek  |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |
| Czwartek  |  |  |  |  |  |
| Piątek  |  |  |  |  |  |