**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 Marsz z krążeniem ramion w przodu  10x  W tył  10x | 2 W miejscu skip C  10x | 3 Skłony naprzemienne  (prawa ręka do lewej nogi, lewa ręka do prawej nogi)  Po 10x | 4 W miejscu skip A  10x. | 5. Krążenie bioder  10x w prawo  10x w lewo |
| Imię i nazwisko  …………………  ...……………..  Klasa …………….. | 20200429_105819.jpg | 20200429_105828.jpg | 20200429_105950.jpg | 20200429_105726.jpg | 20200429_110004.jpg |
| Poniedziałek |  |  |  |  |  |
| Wtorek |  |  |  |  |  |
| Środa |  |  |  |  |  |
| Czwartek |  |  |  |  |  |
| Piątek |  |  |  |  |  |