

## Kalendarz aktywności fizycznej – karta monitorowania

imię i nazwisko ucznia .....

### Ważne:

- dostosuj ubiór do temperatury otoczenia
- zadbaj o odpowiednią cyrkulację powietrza w pomieszczeniu – ćwicz przy uchylonym lub otwartym oknie
  - zadbaj o bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń
  - zrób krótką rozgrzewkę
- dostosuj czas i intensywność ćwiczeń do własnych możliwości

Rodzaj ćwiczenia i minimalna liczba powtórzeń	LISTOPAD/GRUDZIEŃ																
	30	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22
Siady z leżenia tyłem „brzuski” min. 3 x 10 powtórzeń																	
Przysiady min. 3 x 10 powtórzeń																	
„Pajacyki” – min. 3 x 6 powtórzeń																	
Skłony tułowia z pogłębieniem w siadzie rozkrocznym min. 3 x 10 powt.																	
Marsz w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami, klask dłońmi pod kolaniem - min. 3 x 30 sekund																	
Wznosy ciała na palce z jednoczesnym wznosem ramion bokiem w górę 3 x 6 x																	

- **podczas wykonywania ćwiczeń, za bezpieczeństwo uczniów niepełnoletnich odpowiada rodzic/prawny opiekun/ opiekun/ wychowawca. Uczniowie pełnoletni osobiście dbają o swoje bezpieczeństwo podczas lekcji na odległość**
- **Materiały tylko do użytku wewnętrznego w SOSW w Będzinie bez możliwości udostępniania**