

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
 - 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 5 powtórzeń																	
Przysiady min. 3 x 5 powtórzeń																	
„Pajacyki” – min. 3 x 3 powtórzeń																	
Sklony tułowia z pogłębianiem w siadzie rozkrocznym min. 3 x 5 powt.																	
Marsz w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami, klask dłońmi pod kolanem - min. 3 x 30 sekund																	
Wznosy ciała na palce z jednoczesnym wznosem ramion bokiem w górę 3 x 6 powtórzeń																	

- **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**