

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 25 powtórzeń																	
Przysiady min. 3 x 15 powtórzeń																	
Wyprost ramion z leżenia przodem „pompki” min. 3 x 10 powtórzeń																	
Skip A min. 3 x 15 sekund																	
Skłony tułowia z pogłębianiem w siadzie rozkrocznym min. 3 x 10 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**