

KARTA AKTYWNOŚCI UCZNIĄ

| DZIEŃ TYGODNIA | WYKONANA AKTYWNOŚĆ | CZAS | UWAGI WŁASNE |
|------------------------------|--------------------|------|--------------|
| PONIEDZIAŁEK 16.03.2020r. | | | |
| WTOREK 17.03.2020r. | | | |
| ŚRODA 18.03.2020r. | | | |
| CZWARTEK 19.03.2020r. | | | |
| PIĄTEK 20.03.2020r. | | | |
| | | | |
| PONIEDZIAŁEK 23.03.2020r. | | | |
| WTOREK 24.03.2020r. | | | |
| ŚRODA 25.03.2020r. | | | |
| CZWARTEK 26.03.2020r. | | | |
| PIĄTEK 27.03.2020r. | | | |

*Wykonana aktywność: np. poranna gimnastyka, spacer, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia specjalistyczne itp.

*Uwagi własne: sposób realizacji, sposób dokumentacji (np. krokomierz, aplikacje na telefon typu endomondo), notatka rodzica.

*Przed aktywnością każdorazowo wykonaj rozgrzewkę, która uchroni cię przed kontuzjami.

*Po wykonaniu aktywności pamiętaj o porządnym rozciąganiu.

CHALLENGE (WYZWANIE)

| Lp. | CHALLENGE (WYZWANIE) | WYNIK | UWAGI WŁASNE |
|-----|---|-------|--------------|
| 1. | Podpór leżąc przodem (liczba „pompek” przez 30 sekund) | | |
| 2. | Wykonaj sprzęt według własnej inwencji twórczej, który może posłużyć do aktywności fizycznej lub doskonalenia umiejętności technicznych z danej dyscypliny sportowej. | | |
| 3. | Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach (liczba „brzuszków” przez 30 sekund) | | |
| 4. | „Deska przodem” (czas wykonania „deski” w sekundach) | | |

*Przed wyzwaniem każdorazowo wykonaj rozgrzewkę, która uchroni cię przed kontuzjami.

*Po wykonaniu wyzwania pamiętaj o porządnym rozciąganiu.

WIEDZA

| Lp. | ZADANIE | SPOSÓB REALIZACJI |
|-----|---|----------------------|
| 1. | Przygotuj wybraną przez Ciebie zabawę lub grę ruchową | Notatka |
| 2. | Wymień miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej | Notatka |
| 3. | Piramida żywienia | Notatka, prezentacja |
| 4. | Zapoznaj się z pojęciem olimpiada i igrzyska olimpijskie. Wyjaśnij co oznacza flaga i znicz olimpijski | Notatka |

Informacja:

1. Karta Aktywności Ucznia: Wybierz cztery dni (tygodniowo) w które będziesz dokumentował/a swoją aktywność. Dla osób chętnych wszystkie dni.
2. Challenge (wyzwanie): Wybierz dwa i wykonaj jeden tygodniowo. Pamiętaj – nie wykonuj ćwiczenia „na siłę”, gdy pojawi się delikatny ból, przerwij.
3. Wiedza: Wybierz jedno zadanie i zrealizuj.
4. Życzymy owocnej pracy. W razie jakichkolwiek pytań proszę o kontakt przez dziennik elektroniczny.