

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.