

### T: Świąteczna (tygodniowa) karta aktywności fizycznej

Od czwartku „laba” świąteczna. Dlatego te chciałbym abyśmy wszyscy podjęli pewne sportowe wyzwanie. Przez cały tydzień świąteczny: od środy 8 kwietnia do wtorku 14 kwietnia – włącznie, założyli sobie kartę tygodniowych ćwiczeń, realizowanych każdego dnia raz lub dwa razy dziennie.

Dzień tygodnia	Brzuszki	Pajacyki	Przysiady	Twoje ćwiczenie .....	Podpis rodzica
ŚRODA					
CZWARTEK					
PIĄTEK					
SOBOTA					
NIEDZIELA					
PONIEDZIAŁEK					
WTOREK					

*Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w ciągu 30 sekund  
Ilość powtórzeń zapisujemy w tabeli*

Wszystkie ćwiczenia (poza wymyślonym przez Ciebie) to ćwiczenia znane z lekcji wychowania fizycznego. Wiecie także jak je bezpiecznie i prawidłowo wykonać. Jeśli jakieś ćwiczenie jest niezrozumiałe, to zadzwoń do kolegi/koleżanki i wykonajcie to ćwiczenie wspólnie korzystając z połączenia video (np. Messenger). Twoje ćwiczenie może być wykonywane z pomocą przyboru: skakanki, piłeczki, koła hula hop, plastikowej butelki. Ćwiczenia można wykonywać przy ulubionej muzyce, z członkami rodzinnymi lub przy ich sportowym dopingu.

***Nie wykonujemy ćwiczeń po solidnych świątecznych posiłkach, nie przeszkadzamy innym.***

#### ***Pamiętaj!***

Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj rozgrzewkę (np. bieg w miejscu przez 2 minuty + biegnąc dalej krążenia ramion w przód i tył przez 1 min. + wykonaj 10-15 przysiadów z ramionami wyprostowanymi przez sobą + spleć dłonie i wykonaj 15 krążeń w nadgarstkach).

**Zdrowych, Rodzinnych świąt Wielkanocnych**