


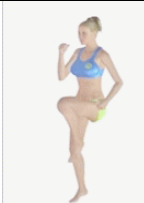


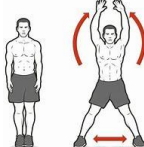




TABELA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

.....

w dniach 6.04.2020 – 10.04.2020

klasa

ZADANIE	Nazwa ćwiczenia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
	Brzuszki (2 serie x ilość powtórzeń)					
	Pompka (2 serie x ilość powtórzeń)					
	Barpiess 1. pozycja stojąca, 2. Przysiad, 3. Wyrzut nóg w tył, 4. przysiad (2 serie x ilość powtórzeń)					
	Bieg w miejscu (2 serie razy czas)					
	Wykrok (2 serie x ilość powtórzeń na każdą nogę)					
	Plank (2 serie razy czas)					
	Pajacyki (2 serie x ilość powtórzeń)					
	Delfiny (2 serie x ilość powtórzeń)					
	Przysiady (2 serie x ilość powtórzeń)					

Szczegółowy opis zadania

1. Dzień pierwszy (poniedziałek)

Pierwszego dnia wykonaj 5 wybranych przez siebie ćwiczeń. Sam/a wybierasz ćwiczenia i zgodnie ze swoimi możliwościami ustalasz ilość powtórzeń w każdej z 2 serii lub czas jego wykonania.

Np. wybieram :

1. brzuski – robię ile dam radę – zapisuję ile zrobiłem/am
2. bieg w miejscu - jaki czas – zapisuję czas
3. barpiess – zapisuję ile razy wykonałem/am cały układ
4. pajacyki – ilość razy - zapisuję swój wynik
5. przysiady – ilość razy - zapisuję wynik

2. Dzień drugi (wtorek)

W dniu dzisiejszym również wykonujesz 5 wybranych ćwiczeń, 4 z poniedziałku a jedno z tych ćwiczeń wymieniasz na inne z tych co były przez Ciebie nie wybrane.

Np.

1. brzuski – robię ile dam radę – zapisuję ile zrobiłem/am
2. **bieg w miejscu - jaki czas – zapisuję czas /** wymieniam na pompki – zapisuję wynik
3. barpiess – zapisuję ile razy wykonałem/am cały układ
4. pajacyki – zapisuję swój wynik
5. przysiady – zapisuję ilość

3. Trzeci dzień (środa)

W tym dniu również wykonujesz 5 ćwiczeń, 3 ćwiczenia z wtorku a zmieniasz 2 wybrane ćwiczenia w ten sam sposób co we wtorek.

Np.

1. brzuski – robię ile dam radę – zapisuję ile zrobiłem/am
2. pompki – zapisuję wynik
3. **barpiess – zapisuję ile razy wykonałem/am cały układ** wymieniam na wykrok – zapisuję wynik
4. pajacyki – zapisuję swój wynik
5. **przysiady – zapisuję ilość** wymieniam na delfiny – zapisuję wynik

4. Czwarty dzień (czwartek)

Zadania wykonujesz jak w dniach poprzednich, ale wymieniasz 3 ćwiczenia.

Np.

1. **brzuski – robię ile dam radę – zapisuję ile zrobiłem/am** wymieniam na bieg – zapisuję wynik
2. **pompki – zapisuję wynik** wymieniam na plank – zapisuję wynik
3. **wykrok – zapisuję wynik**
4. **pajacyki – zapisuję swój wynik** wymieniam na barpiss – zapisuję wynik
5. **delfiny – zapisuję wynik**

5. Dzień piąty (piątek)

W tym dniu wymianie ulegają 4 ćwiczenia z dnia poprzedniego.

Np.

1. **bieg – zapisuję wynik** wymieniam na brzuski – zapisuję wynik
2. **plank – zapisuję wynik** wymieniam na pajacyki – zapisuję wynik
3. **wykrok – zapisuję wynik** wymieniam na pompki – zapisuję wyniki
4. **barpiss – zapisuję wynik**
5. **delfiny – zapisuję wynik** wymieniam na przysiady – zapisuję wynik

Przed przystąpieniem do ćwiczeń wykonaj poprawną rozgrzewkę !!!

UWAGA

Jeżeli udało Ci się wykonać zadanie i chcesz otrzymać bardzo dobrą ocenę, to prześlij wypełnioną tabelkę **Twoich** wyników w formie elektronicznej (może być zdjęcie) jakub_czarnota@o2.pl

W każdej serii postaraj się wykonać ćwiczenia na 80 % swoich możliwości w danym dniu.

Nie musisz drukować tabelki, możesz ją zrobić ręcznie, a nam wystarczy zdjęcie z **Twoimi** wynikami.

Oderwij się od komputera i wykonaj zadanie. Liczymy na Twój SUKCES ☺ .