

Karta aktywności ucznia

LP.	Nazwa ćwiczenia:	Wyniki
1	Podpór przodem na przedramionach, nogi wyprostowane	
2	Przeskoki nad butelką wody (w prawo, w lewo).	
3	Bieg w miejscu, wysoko unosimy kolana	
4	Z przysiadu podpartego wykonujemy podskoki do góry.	
5	Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach - skłony tułowia do nóg, powrót do leżenia. Ręce splecione na karku, plecy proste. (tzw. brzuszki).	
6	Podpór przodem na dłoniach - zgięcia w stawie łokciowym. Dla ułatwienia, można na kolanach wykonać to ćwiczenie. (tzw. pompki).	

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy przez 30 sekund. Zapisujemy ile powtórzeń każdego ćwiczenia udało się wykonać w tym czasie. W ćwiczeniu 1 i 3 nie wpisujemy wyniku.