

KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NUMER 3

Temat lekcji	Czas trwania/ilość serii	Data i podpis rodzica
Doskonalimy swoją wydolność fizyczną na obwodzie stacyjnym	1 seria	
	2 serie	
	3 serie	
Piłka nożna. Doskonalimy żonglerkę prawą i lewą nogą	5 – 10 minut	
	11 – 15 minut	
	16 – 20 minut	
Lekkoatletyka. Kształtujemy swoją wytrzymałość, marszobieg terenowy numer 1	10 – 15 minut	
	16 – 20 minut	
	21 – 25 minut	
Ćwiczymy z nietypowym przyborem - ręcznikiem	5 -10 minut	
	11 -15 minut	
	16 – 20 minut	
Piłka nożna. Doskonalimy prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.	5 -10 minut	
	11 -15 minut	
	16 – 20 minut	
Lekkoatletyka. Bieg po kopercie (1 seria to 3 okrążenia)	1 – 2 serie	
	3 – 4serie	
	5 i więcej serii	
Doskonalimy koordynację ruchową na drabince koordynacyjnej.	5 -10 minut	
	11 -15 minut	
	16 – 20 minut	
Piłka siatkowa. Doskonalimy poznane elementy techniki gry.	5 -10 minut	
	11 -15 minut	
	16 – 20 minut	
Lekkoatletyka. Kształtujemy swoją wytrzymałość, marszobieg terenowy, numer 2	15 – 20 minut	
	21 – 30 minut	
	Powyżej 30 minut	