

DZIENNICZEK WŁASNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Imię nazwisko ucznia klasy.....

PAMIĘTAJ O SYSTEMATYCZNOŚCI ĆWICZEŃ, abyś dostrzegł efekty działań.

Zaczynaj ćwiczenia, jeśli minie min 1 godz. po obfitym posiłku.

Ćwicz w stroju do tego przeznaczonym: koszulka , spodnie/spodenki, buty lub boso.

Przygotuj bezpieczne miejsce ćwiczeń.

Wykonaj właściwą rozgrzewkę.

DATA/DZIEŃ TYGODNIA	WYKONANA AKTYWNOŚĆ	CZAS TRWANIA	UWAGI/ILOŚĆ KROKÓW/NAZWA APLIKACJI/itp
PONIEDZIAŁEK			
WTOREK			
ŚRODA			
CZWARTEK			
PIĄTEK			
SOBOTA			
NIEDZIELA			

ZRÓB SKAN, ZDJĘCIE DZIENNICZKA PO TYGODNIU

WYNIKI Z KAŻDEGO TYGODNIA PRZEŚLIJ NA E MAILA SWOJEGO NAUCZYCIELA

l.lukowski@sp3kg.pl

g.szumiato@sp3kg.pl

a.wierzbinska@sp3kg.pl

m.zgorska@sp3kg.pl