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](mailto:l.lukowski@sp3kg.pl)

g.szumiato@sp3kg.pl

[a.wierzbinska@sp3kg.pl](mailto:a.wierzbinska@sp3kg.pl)

m.zgorska@sp3kg.pl