Drodzy Uczniowie,

kolejne zadanie dla Was:

1. zakładamy DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (możecie wydrukować, bądź przerysować poniższą tabelkę, którą należy systematycznie uzupełniać wykonując jakąkolwiek aktywność fizyczną przynajmniej 4 razy w tygodniu; dzienniczek prowadzicie cały czas podczas trwania nauki zdalnej, będzie on sprawdzony i oceniony po powrocie do szkoły)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **lp** | **data** | **rodzaj aktywności** | **czas trwania** | **uwagi** |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |

1. propozycje na najbliższy czas:

* spacer lub marszobieg (w miarę możliwości aktywność na świeżym powietrzu),
* zestaw ćwiczeń z pierwszego tygodnia,
* ćwiczenia według własnego pomysłu,
* ćwiczcie z Mistrzami:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ruk11hLYGfc>

Pamiętaj, aby dostosować wykonywane ćwiczenia do własnych możliwości :)

Ze sportowym pozdrowieniem Dorota Jurasz i Karolina Lipińska