Dzienniczek ćwiczeń

imię:

nazwisko:

klasa:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DATA |  TEMAT LEKCJI | Czas trwania(w minutach)  |  UWAGI* postaraj się określić swoje samopoczucie po wykonanym treningu
* jakie ćwiczenie stwarzało Ci trudność?
* jakie ćwiczenie nie sprawiało Ci trudności?
* czy wszystkie ćwiczenia zostały wykonane?
* wpisz dodatkową aktywność, jaką ewentualnie wykonałeś w ciągu dnia
 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |