MÓJ TYGODNIOWY DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI

KLASY 4–8 • RUSZAJ SIĘ • ODKRYWAJ • ZBIERAJ SWOJE SPORTOWE DOŚWIADCZENIA

Imię i nazwisko: _____	Klasa: _____	Tydzień: _____

MOJE SPORTOWE WYZWANIE

W tym tygodniu wybieram:	☐ więcej ruchu ☐ więcej spacerów ☐ nowy sport ☐ mniej siedzenia
Moje wyzwanie:	_____

7 DNI – 7 OKAZJI DO RUCHU

DZIEŃ	MOJA AKTYWNOŚĆ	MIN	intensywność	samopoczucie
PON	_____	____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😕
WT	_____	____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😕
ŚR	_____	____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😕
CZW	_____	____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😕
PT	_____	____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😕
SOB	_____	____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😕
ND	_____	____	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😕

Intensywność: 1 – lekka • 2 – umiarkowana • 3 – intensywna

SPORTOWY PASZPORT – CO UDAŁO MI SIĘ ZROBIĆ?

☐ spacer / marsz	☐ bieganie	☐ rower
☐ rolki / hulajnoga	☐ pływanie	☐ badminton
☐ piłka nożna	☐ siatkówka	☐ koszykówka
☐ taniec	☐ ćwiczenia	☐ aktywność na dworze

RÓWNOWAGA: RUCH I EKRAN

Czas aktywności: _____ min	Czas przed ekranem: _____ h	Kroki: _____
Dziś wybrałem/am ruch zamiast siedzenia:	☐ tak ☐ częściowo ☐ jeszcze nad tym pracuję	

MOJE SPORTOWE GWIAZDY

Byłem/am aktywny/a	Spróbowałem/am czegoś nowego	Aktywność na dworze	Poruszałem/am się z innymi	Zrobiłem/am coś dla siebie

30 SEKUND REFLEKSJI

Najlepszy moment tego tygodnia: _____
Aktywność, którą chcę powtórzyć: _____
W przyszłym tygodniu spróbuję: _____

NIE CHODZI O TO, BY BYĆ NAJLEPSZYM. CHODZI O TO, BY BYĆ AKTYWNYM I POZNAWAĆ, CO SPRAWIA CI RADOŚĆ!