**Challenge Sportowe – Sporty Alternatywne**

Imię i nazwisko ……………………………………………..

01-10.06.2020 r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Dzień**  (dzień w który wykonywałeś/aś ćwiczenia, najlepiej dni wuefowe ☺ ) | **Challenge**  ( dokładny film z wykonaniem Challengu znajdziesz w linku w mojej zakładce na stronie szkoły, wystarczy najechać na znacznik i kliknąć w opis aby zobaczyć cały film. Przed wykonaniem wyzwanie koniecznie wykonaj rozgrzewkę – znacznik nr 1) | **Wynik/opis**  (wynik w jednostkach opisanych obok oraz krótki opis wykonanego przez siebie zadania) | **Samopoczucie / odczucia**  Jak się czułeś/aś podczas wykonywania ćwiczeń?  Które zadania były dla Ciebie łatwe?  Które zadania były dla Ciebie trudne?  Co Ci się podobało?  Co Ci się nie podobało? Itp. |
| **1.** | **I tydzień** | **Bieg z jajkiem na łyżce 2x10 m (czas w sekundach)** |  |  |
| **2.** | **I tydzień** | **Rzut kaloszem (wynik w metrach)** |  |  |
| **3.** | **I tydzień** | **Skoki w worku 1x10 m (czas w sekundach)** |  |  |
| **4.** | **II tydzień** | **Rzut różnymi przedmiotami do wiaderka oddalonego 1 m od linii rzutów – 8 przedmiotów (ilość trafień)** |  |  |
| **Aktywność dodatkowa:** | | | | |