7,8

Temat 1: Diagnoza dziennej aktywności fizycznej.

Przeczytaj przesłane materiały, a następnie sprawdź swój poziom aktywności fizycznej na podstawie tabeli 1. Zapoznaj się również z tabelą spalania kalorii. Czy znasz inne sposoby monitorowania aktywności fizycznej?

Temat 2: Test sprawności fizycznej.

Proszę wykonać poszczególne próby testowe zgodnie z materiałami przesłanymi pocztą elektroniczną.

Pamiętaj o:

- wykonaniu rozgrzewki przed rozpoczęciem testu (możesz skorzystać z wcześniej otrzymanych propozycji),

- przesłaniu wyników do końca dnia,

- uczciwym wykonaniu zadania.