

## ARKUSZ AKTYWNOŚCI SZERMIERZA

Drodzy wychowankowie koła szermierki

W trosce o Wasze zdrowie psychofizyczne – proszę o zastosowanie się do zaleceń Zawartych w Arkuszu Aktywności Szermierza.

Jednocześnie przypominam, że warunkiem przystąpienia do wykonywania ćwiczeń w ramach projektu "samokształcenia i samodoskonalenia" jest:

- brak obiektywnych przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia aktywności ruchowej,
- zaprzestanie wykonywania sugerowanych bądź wybranych przez siebie ćwiczeń w razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości,
- poważne potraktowanie swojego zdrowia poprzez rzetelne i uczciwe wykonanie podjętych zadań ruchowych,

Kartę "AAS" proszę wypełniać po każdym tygodniu, zaczynamy ćwiczyć od 07.10  
Powodzenia życzy nauczyciel szermierki Jaromir Zaradny

LP.	Rodzaj wykonanej aktywności ruchowej w bieżącym tygodniu	Objętość/intensywność/i lość	UWAGI
1	Spacer, marsz, bieg		
2	Jazda na rolkach, wrotkach, rowerze		
3	Rower stacjonarny, orbitrek, bieżnia stacjonarna		
4	Ćwiczenia siłowe		
5	Ćwiczenia gibkości/pilates		
6	Fitness, Crossfit		
7	Ćwiczenia gimnastyczne		
8	Ćwiczenia „pracy nóg”, szermierza (kroki, doskoki, wypady, sunięcia, doskoki-wypady, rzuty)		
9	Inna/własna forma aktywności ..... ..... .....	..... ..... .....	
10	ZADANIE wybrane przez siebie		