NAZWISKO I IMIĘ: ………………………………

KLASA: ……

PODPIS RODZICA: ………………………………

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RODZAJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** | **CZAS TRWANIA** | **16.03**  **PONIEDZIAŁEK** | **17.03**  **WTOREK** | **18.03**  **ŚRODA** | **19.03**  **CZWARTEK** | **20.03**  **PIĄTEK** | **23.03**  **PONIEDZIAŁEK** | **24.03**  **WTOREK** | **25.03**  **ŚRODA** |
| **SPACER** | **DO 15 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15 – 30 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30 – 45 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **POWYŻEJ 45 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **BIEG** | **DO 10 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 – 20 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20 – 30 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **POWYŻEJ 30 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JAZDA NA ROWERZE** | **DO 15 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15 – 30 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30 – 45 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **POWYŻEJ 45 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ELEMENTY GRY ZESPOŁOWEJ (NP. RZUTY DO KOSZA, KOZŁOWANIE, STRZAŁY NA BRAMKĘ)** | **DO 15 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15 – 30 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30 – 45 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **POWYŻEJ 45 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **INNE (NP. GRY I ZABAWY, GIMNASTYKA, SKOKI NA SKAKANCE,  TENIS STOŁOWY)** | **DO 15 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15 – 30 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30 – 45 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **POWYŻEJ 45 MIN** |  |  |  |  |  |  |  |  |