




Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Czas


- i Zamaluj na żółto czynności, które Ania wykonuje przez 30 minut tygodniowo. Na czerwono te, które wykonuje przez 60 minut tygodniowo, a na zielono te, które wykonuje przez 90 minut tygodniowo.

☐

Bieganie
15 min we wtorki
i piątki

☐


Pływanie
1 godzina

☐

Spacer
od 14:00
do 15:30 w środy

☐


Gra w koszykówkę
od 16:00 do 17:00
w czwartki

☐


Pływanie na basenie
20 min + 70 min

☐

Zabawa klockami
10 minut + 20 minut

☐

Czytanie komiksów od
poniedziałku do środy
po 30 minut

☐

Aerobik
20 min + 20 minut
+10 minut
+10 minut

☐

Gra na komputerze
w sobotę i niedzielę
po 30 minut

☐

Słuchanie muzyki
3 dni w tygodniu
po 30 minut