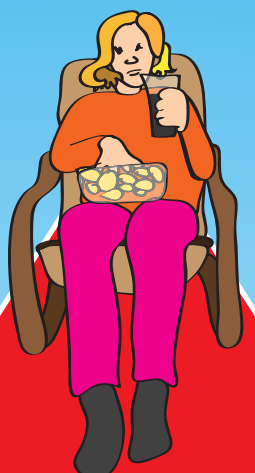




# 5 POHYBOVÝCH


# AKTIVIT TÝDNĚ


- 
- Koukání na televizi
  - Hraní počítačových her

**OMEZTE!**

4.

**POSILOVÁNÍ  
A STREČINK**

- 
- Tanec
  - Strečing
  - Posilování
  - Joga


- 
- Mini-golf
  - Bojové umění
  - Bowling, kuželky

5.

**ZÁBAVA**

2.

**AEROBNÍ  
AKTIVITA**

- 
- Jízda na kole
  - Jízda na kolečkových bruslích
  - Běh
  - Plavání

**2-3 KRÁT TÝDNĚ**

- 
- Volejbal
  - Baseball, softball
  - Basketbal
  - Fotbal
  - Hokej


3.

**REKREAČNÍ  
SPORTY**

**3-5 KRÁT TÝDNĚ**

1.

**KAŽDODENNÍ  
AKTIVITY**

- 
- Chůze (10 000 kroků denně)
  - Chůzení do schodů
  - Domácí práce uvnitř i v zahradě
  - Uklízení hraček

**KAŽDÝ DEN**

