

Aktivita:	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Sezení u televize, videa, DVD							
Sezení u počítače							
Povalování v posteli							
Uklízení							
Pomalá chůze							
Procházka se psem							
Pomoc při úklidu v domácnosti							
Procházka v lese (sbírání hub, lesních plodů)							
Činnost při táboření apod.							
Vycházka s družinou							
Pobyt venku s kamarády							
Střední až rychlá chůze (při spěchu)							
Turistika, pěší výlet							
Bruslení na ledě, inline, skateboard							
Lyžování							
Jízda na koloběžce, na kole, rotopedu							
Plavání							
Sportovní hry (např.vybíjená)							
Taneční kroužek - rytmika, balet							
Pomoc při těžší práci							
Běh							
Fotbal							
Organizovaný trénink nějakého sportu							
Jiné:							

Jméno:

Týden od.....do.....20.....