|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tydzień: 28 kwiecień do 30 kwiecień 2020** | **Temat aktywności fizycznej**  **oraz własna aktywność fizyczna** | **Czas ćwiczeń** | **Podpis rodzica** |
| 29. 04. Środa | Gry i zabawy z piłką – uczymy się kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu.  - proszę tu wpisać własną aktywność ruchową np. jazda na rolkach | 30 min  15 min |  |
| 30.04. Czwartek | Gry i zabawy z piłką – uczymy się kozłowania piłki prawą i lewą ręką w ruchu. |  |  |
| **Tydzień: od 5 maja do 8 maja 2020** | **Temat aktywności fizycznej**  **oraz własna aktywność fizyczna** | **Czas ćwiczeń** | **Podpis rodzica** |
| 06.05. Środa | Gry i zabawy z piłką – uczymy się podania i chwytów piłki w miejscu. | 30 min  15 min |  |
| 07.05.Czwartek | Gry i zabawy z piłką – uczymy się podania i chwytów piłki w ruchu. | 30 min  15 min |  |
| 08.05. Piątek | Gry i zabawy z piłką – uczymy się rzutów piłki do celu z miejsca i w biegu. | 30 min  15 min |  |
| **Tydzień: od 12maja do 15 maja 2020** | **Temat aktywności fizycznej**  **oraz własna aktywność fizyczna** | **Czas ćwiczeń** | **Podpis rodzica** |
| 13.05. Środa | Gry i zabawy z piłką w parach doskonalenie podań, chwytów, kozłowania. | 30 min  15 min |  |
| 14.05.Czwartek | Gry i zabawy z piłką toczenie piłki slalomem. | 30 min  15 min |  |
| 15.05. Piątek | Gry i zabawy z piłką mini tor przeszkód. | 30 min  15 min |  |
| **Tydzień: od 19 maja do 22 maja 2020** | **Temat aktywności fizycznej**  **oraz własna aktywność fizyczna** | **Czas ćwiczeń** | **Podpis rodzica** |
| 20.05. Środa | Gry i zabawy na świeżym powietrzu. | 30 min  15 min |  |
| 21.05. Czwartek | Mini tor przeszkód. | 30 min  15 min |  |
| 22.05. Piątek | Bieg z przeszkodami. | 30 min  15 min |  |