Data	Rodzaj aktywności fizycznej	Dystans/czas

Dzienniczek aktywności fizycznej

....

imię i nazwisko

Zalecana aktywność fizyczna dzieci i młodzieży (od umiarkowanej do intensywnej*) to 1 godzina dziennie 7 dni w tygodniu.

*Światowa Organizacja Zdrowia wskazała, że umiarkowanymi formami aktywności fizycznej jest np. szybki spacer, taniec, praca w ogrodzie, gry i sporty z dziećmi bez współzawodnictwa (rekreacyjna gra w piłkę), spokojna jazda na rowerze, wolne pływanie, tenis stołowy itp. Intensywna aktywność powodująca zwiększenie liczby oddechów i wzrost uderzeń serca to np. bieganie, bardzo szybki marsz, aerobik, szybka jazda na rowerze, gry sportowe o charakterze współzawodnictwa (piłka nożna, siatkówka itp.), jazda na nartach.

*aktywności można sumować tak, aby czas wyniósł 1 godzinę lub więcej :-)

Data	Rodzaj aktywności fizycznej	Dystans/czas

Dzienniczek aktywności fizycznej

....

imię i nazwisko

Zalecana aktywność fizyczna dzieci i młodzieży (od umiarkowanej do intensywnej*) to 1 godzina dziennie 7 dni w tygodniu.

*Światowa Organizacja Zdrowia wskazała, że umiarkowanymi formami aktywności fizycznej jest np. szybki spacer, taniec, praca w ogrodzie, gry i sporty z dziećmi bez współzawodnictwa (rekreacyjna gra w piłkę), spokojna jazda na rowerze, wolne pływanie, tenis stołowy itp. Intensywna aktywność powodująca zwiększenie liczby oddechów i wzrost uderzeń serca to np. bieganie, bardzo szybki marsz, aerobik, szybka jazda na rowerze, gry sportowe o charakterze współzawodnictwa (piłka nożna, siatkówka itp.), jazda na nartach.

*aktywności można sumować tak, aby czas wyniósł 1 godzinę lub więcej :-)

Data	Rodzaj aktywności fizycznej	Dystans/czas

Data	Rodzaj aktywności fizycznej	Dystans/czas

Data	Rodzaj aktywności fizycznej	Dystans/czas

Data	Rodzaj aktywności fizycznej	Dystans/czas