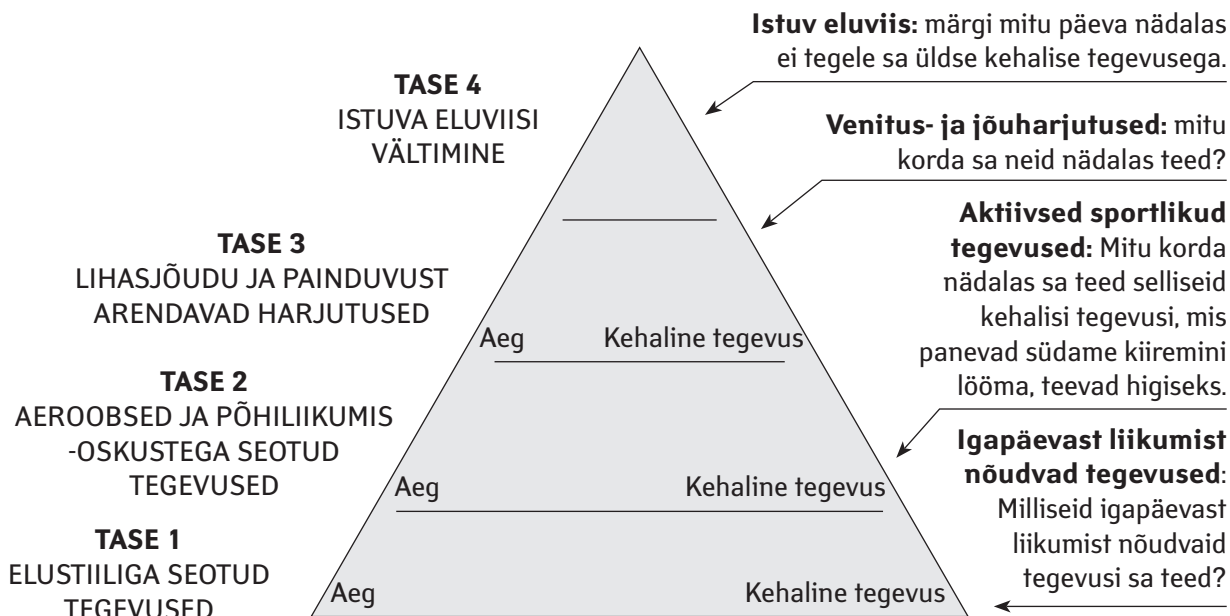


KIII L2 Tööleht: KEHALISE AKTIIVSUSE PÜRAMIID

Täida püramiid mõeldes enda 1 nädala igapäevase liikumistegevuse peale. Päevad võivad küll erineda, kuid mõtle, kui aktiivne sa keskmiselt iga päev oled. Märki igale tasemel oleva märksõna aeg ja liikumistegevuse tüüp alla, kui palju sa mingi liikumistegevusega vastaval tasemel ajaliselt tegeled (minutid). Kõige tippu kirjuta, mitu päeva nädalas oled sa alla 1 tunni kehaliselt aktiivne.



Kokkuvõtte enda kehalisest aktiivsusest:

TASE 1. Aeg kokku:.....

TASE 2. Aeg kokku:.....

TASE 3. Aeg kokku:.....

TASE 4. Mitteaktiivsete päevade arv kokku:

Järeldus.

.....

.....

.....

.....

.....