

## KII L3 Tööleht: VABA AJA KEHALISE TEGEVUSE KAARDISTAMINE ÕPILASELE

Vaata kehalist tegevust fikseerivat küsimustikku ja tee kokkuvõte.

### Kokkuvõte nädalasest sportlikust tegevusest.

Nendel päevadel tegelesin 60 minutit sportliku tegevusega .....

.....  
.....

Kõige rohkem tegelesin nädala jooksul järgmiste spordialadega .....

.....  
.....

Nii mitmel päeval nädalast olin 60 minutit kehaliselt aktiivne.....

.....  
.....

Nendel päevadel ei tegelenud ma sportlike tegevustega .....

.....  
.....

Nendel päevadel sportisin ma koos oma pereliikmega.....

.....  
.....

**Järeldus.** Kuna tervise seisukohalt on oluline olla päevas vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivne nii, et ma hakkam hõigistama ja hingeldama, siis leian, et minu nädalane kehalise aktiivsuse tase oli piisav / ei olnud piisav (tõmba enda variandile joon alla).