

FIZINIO AKTYVUMO KALENDORIUS




































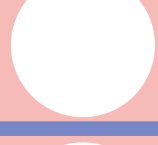
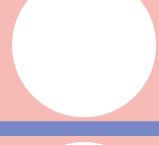
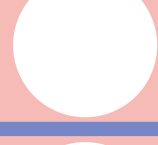
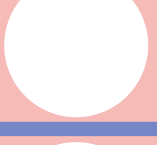
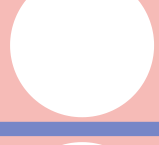
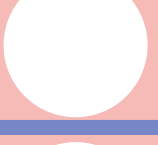
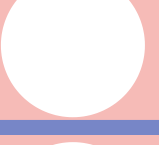
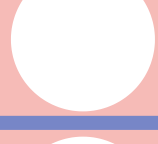
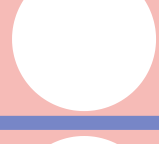
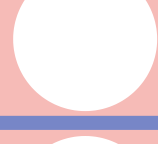
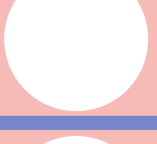
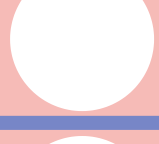
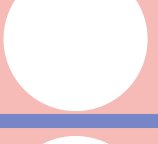

UŽDUOTIS

Ar žinotai, kad per dieną turi būti fiziškai aktyvus (-i) ne mažiau nei 60 min.?

Iškirpk ir įklijuok širdėles į atitinkamus fizinės veiklos, kurią atlikai, skrituliukus, o širdelėje įrašyk, kiek laiko užtrukai atlikdamas fizinę veiklą.

PAVEIKSLĖLIŲ PAAIŠKINIMAS

						
Ėjimas, bėgimas	Pėdų siekimas	Stovėjimas ant vienos kojos	Pritūpimas	Delnų sunėrimas	Įtūpstas	Aktyvios veiklos kieme

<div style="text-align: right;">Veiklos</div> <div style="text-align: left;">Dienos</div>							
P							
A							
T							
K							
P							
Š							
S	