

Moj dnevnik gibanja

V preglednici imaš našete nekatere gibalne dejavnosti. Izbereš in vpišeš lahko svojo dejavnost ali uporabiš tedenska navodila, ki jih dobivaš pri predmetu šport. Dnevno si izberi eno ali več dejavnosti. V preglednico vpiši, koliko minut na dan si posvetil gibanju. Ob koncu dneva minute še seštej. Tvoj cilj je, da si dnevno aktiven **30 minut**.

Ker ti zaupam, verjamem, da boš vnašal-a resnične podatke.

Izpolnjeno preglednico, pošlji do 7. 2. 2021, na elektronski naslov uros.pogacnik@guest.arnes.si ali lucija.opalk@guest.arnes.si.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
hoja					
hoja v hrib					
tek na smučeh					
preskoki kolebnice					
sankanje					
smučanje					
ples					
trening (svoj šport)					
drsanje					
vaje za moč					
skupno število minut					