

GIBALNO – ZDRAVSTVENI VPRAŠALNIK

(Obkrožite ustrezno številko pred trditvijo)

KOLESARJENJE

- | | | | |
|----|------------------------|----|--------------------------------------|
| 1. | Zna odlično kolesariti | 1. | Brez težav prekolesari 20 km. |
| 2. | Zna dobro kolesariti. | 2. | Brez težav prekolesari 15 km. |
| 3. | Slabo kolesari. | 3. | Brez težav prekolesari 10 km. |
| 4. | Ne zna kolesariti. | 4. | Ni še nikoli kolesaril več kot 5 km. |

PLAVANJE

1. Zna odlično plavati.
2. Zna dobro plavati.
3. Slabo plava.
4. Ne zna plavati in se boji vode.

TEK

1. Je odličen tekač, v počasnem tempu lahko teče tudi 1 uro.
2. Je dober tekač, v počasnem tempu lahko teče ½ ure.
3. Tek niti ni njegovo področje.

POHODNIŠTVO

1. Je odličen pohodnik, hodi lahko tudi več kot 3 ure skupaj.
2. Je dober pohodnik, hodi lahko tudi do 2 uri skupaj.
3. Hodi lahko 1 uro.

ZDRAVSTVENE POSEBNOSTI

Alegrija na: _____

Občutljivost na: _____

Ostale posebnosti: _____