

Tablica preporučenih tjelesnih aktivnosti prema intenzitetu i vrsti za djecu od 5 do 17 godina

Vrsta aktivnosti	Dobne skupine	
	Djeca (5-12 g.)	Adolescenti (13-17 g.)
Umjerene aerobne vježbe	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivna rekreacija kao što je hodanje, rolanje i vožnja skateboarda - Vožnja bicikle - Hodanje do škole 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivna rekreacija kao što je veslanje, pješaćenje, skijanje, rolanje i vožnja skateboarda - Žustro hodanje - Vožnja bicikle (kućni ili ulični) - Rad u kući ili vrtu - Sport koji uključuje hvatanje i dodavanje (npr. košarka, rukomet, odbojka)
Snažne aerobne vježbe	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivna igra koja uključuje trčanje i hvatanje (npr. igra lovice) - Vožnja bicikle - Preskakanje konopa - Borilačke vještine (npr. karate) - Trčanje - Sportovi kao što su košarka, plivanje, tenis ili gimnastika 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivna igra koja uključuje trčanje i hvatanje (npr. igra „graničar“) - Vožnja bicikle - Preskakanje konopa - Borilačke vještine (npr. karate) - Trčanje - Sportovi kao što su košarka, plivanje, tenis ili gimnastika - Intenzivan ples - Aerobik, plesno navijanje (mažoret ples) ili gimnastika
Vježbe za jačanje mišića	<ul style="list-style-type: none"> - Igre kao što su lovetica ili igre "policajci i lopovi" - Sklekovi s koljenima na podu - Vježbe izdržljivosti koje koriste tjelesnu masu ili rastezljive trake - Penjanje uz užu ili na drvo - Čučnjevi - Ljuljanje na penjalicama na dječjim igralištima - Gimnastika 	<ul style="list-style-type: none"> - Igre kao što su lovetica ili "policajci i lopovi" - Sklekovi - Vježbe izdržljivosti koje koriste rastezljive trake, sprave u teretanama, utege - Penjanje po stijenama - Čučnjevi - Plesno navijanje (mažoret ples) ili gimnastika
Vježbe za jačanje kostiju	<ul style="list-style-type: none"> - Igre kao što su npr. "crna kraljica" - Skakutanje, preskakivanje, skakanje - Preskakivanje konopa - Trčanje - Sportovi kao što su gimnastika, košarka, rukomet, tenis 	<ul style="list-style-type: none"> - Skakutanje, preskakivanje, skakanje - Preskakivanje konopa - Trčanje - Sportovi kao što su gimnastika, košarka, rukomet, tenis