



Καρτέλα Πεζοπορίας

Όνοματεπώνυμο:

	Μέρα 1	Μέρα 2	Μέρα 3	Μέρα 4	Μέρα 5	Μέρα 6	Μέρα 7	Μέρα 8	Μέρα 9	Μέρα 10	Μέρα 11	Μέρα 12	Μέρα 13	Μέρα 14	Μέρα 15
															
															
	Μέρα 16	Μέρα 17	Μέρα 18	Μέρα 19	Μέρα 20	Μέρα 21	Μέρα 22	Μέρα 23	Μέρα 24	Μέρα 25	Μέρα 26	Μέρα 27	Μέρα 28	Μέρα 29	Μέρα 30
															
															

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Απαραίτητη η συγκατάθεση/συνοδεία γονέα!
2. Να σημειώνετε για κάθε μέρα τον χρόνο που περπατήσατε (σε λεπτά) και τον αριθμό των βημάτων σας.
3. Προσπαθήστε να αυξήσετε τον αριθμό των βημάτων σας από μέρα σε μέρα.



Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής
Λάμπρος Στεφάνου