

Καρτέλα Πεζοπορίας



Όνοματεπώνυμο:

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

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Απαραίτητη η συγκατάθεση/συνοδεία γονέα!
2. Πάντα να φοράτε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια!
3. Να σημειώνετε για κάθε μέρα τον χρόνο που περπατήσατε (σε λεπτά), την απόσταση (σε km) και τον αριθμό των βημάτων σας.
4. Προσπαθήστε να αυξήσετε τον αριθμό των βημάτων σας από μέρα σε μέρα και από εβδομάδα σε εβδομάδα.
5. Να περπατάτε με προσοχή και με ρυθμό που αντέχετε!



Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής
Λάμπρος Στεφάνου