


# Καρτέλα Ποδηλασίας

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 προϋπόθεση: Είμαι σε θέση να ποδηλατώ σταθερά και έχοντας καλό έλεγχο του ποδηλάτου μου!
2. Απαραίτητη η συγκατάθεση/συνοδεία γονέα!
3. Να σημειώνετε για κάθε μέρα τον χρόνο που ποδηλατήσατε (σε λεπτά) και την απόσταση (σε km).
4. Προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο ποδηλασίας από εβδομάδα σε εβδομάδα.



Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής  
Λάμπρος Στεφάνου