

MOJE SPORTOWE
WAKACJE



17 CRUEL BROCCOLI



Przed nami 2 miesiące wakacji, więc czas najwyższy
na sportowe zadanie domowe! :D

Ten kalendarz nie jest po to, by Cię do czegoś zmuszać, a po to byś
pamiętał/pamiętała podczas tych wakacji, jak ważny jest ruch w naszym życiu!

W dodatku daje tyle pozytywnych wrażeń i uśmiechu!

Dlatego odłóż już telefon, zabierz mamę, tatę, brata, siostrę, przyjaciółkę, przyjaciela

-razem zawsze różnie i dawajcie na boisko :)

**Na swoim kalendarzu namaluj dany symbol w zależności od aktywności, którą
wybrałaś/wybrałeś (tylko pamiętaj minimum 30 min tej aktywności :))**

Pod symbolem ♥ kryje się specjalne zadanie ode mnie



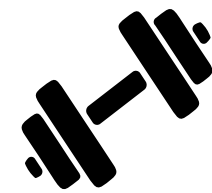
taniec
swobodna zabawa
np berek



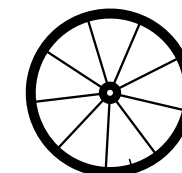
każdego rodzaju
sport zespołowy,
badminton
ringo
tenis



bieganie,
spacer,
wyjście w góry
lekkoatletyka



ćwiczenia
wzmacniające,
gimnastyka
wspinaczka
sztuki walki



rower, rolki,
deskorolka, wrotki



kajaki, sup,
pływanie
surfing



2 km biegania/
6 tys kroków
10 przysiadów
5 pompek
10 brzuszków

07
July



Ten kalendarz
należy do



wpisz swoje imię

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



taniec
swobodna zabawa
np berek



każdego rodzaju
sport zespołowy,
badminton
ringo
tenis


bieganie,
spacer,
wyjście w góry
lekkoatletyka


ćwiczenia
wzmacniające,
gimnastyka
wspinaczka
sztuki walki


rower, rolki,
deskorolka, wrotki


kajaki, sup,
pływanie
surfing


2 km biegania/
6 tys kroków
10 przysiadów
5 pompek
10 brzusków

08 August



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

.....

.....

.....

.....

.....

.....

napisz swoje wrażenia ze sportowych wakacji :)

- taniec
swobodna zabawa
np berek
- każdego rodzaju
sport zespołowy,
badminton
ringo
tenis
- bieganie,
spacer,
wyjście w góry
lekkoatletyka
- ćwiczenia
wzmacniające,
gimnastyka
wspinaczka
sztuki walki
- rower, rolki,
deskorolka, wrotki
- kajaki, sup,
pływanie
surfing
- 2 km biegania/
6 tys kroków
10 przysiadów
5 pompek
10 brzuszków