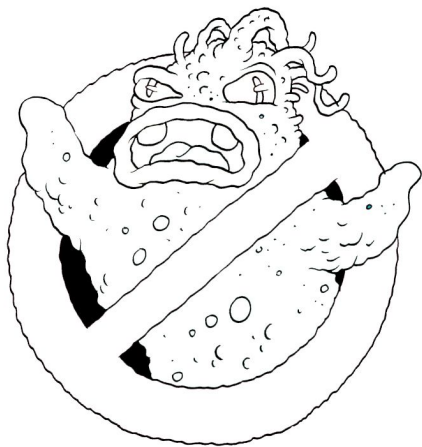




PLANER POGROMCY BEZRUCHU



Pogromco, przed Tobą twój osobisty planer!
Wypełnij go aktywnościami!
W każdym polu w miejscu wpisz datę i zakoloruj trójkąt odpowiednim kolorem jeśli udało ci się zrobić ćwiczenia na:

 WYTRZYMAŁOŚĆ

 SIŁĘ

 SZYBKOŚĆ

 SPRYT

Zwsze możesz dorysować więcej trójkątów! Jeśli chcesz, zanotuj też swój wynik.

Za każde podjęte wyzwanie narysuj  danego dnia!

Po wypełnieniu całego planera policz swoje aktywności i przenieś je na swoją kartę pogromcy wg poniższego wzoru:

$$6 \times \triangle = \bigcirc$$

.....   	   	   	   	   	   	   
.....   	   	   	   	   	   	   
.....   	   	   	   	   	   	   
.....   	   	   	   	   	   	   

WYTRZYMAŁOŚĆ

SIŁA

SZYBKOŚĆ

SPRYT

Pamiętasz jak się robi orła na śniegu? Zrób to samo, ale w powietrzu. :) Zrób ich jak najwięcej, a na drugi dzień spróbuj poprawić swój wynik!

Usiądź na niewidzialnym krześle opierając się plecami o ścianę lub drzwi. Ile uda Ci się tak wytrzymać? :)

Przygotuj sobie dwa pojemniki (np. miski). Jeden zostaw pusty, w drugim umieść nakrętki, cukierki lub inne małe przedmioty. 3, 2, 1... Teraz przełóż wszystko z jednej miski do drugiej używając tylko jednej ręki - zrób to jak najszybciej!

Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami. Chwyc oburącz piłkę lub inny przedmiot, który masz pod ręką, a następnie utrzymując proste nogi spróbuj go postawić za stopami. Udało się?

↑ Przykładowe zadania. Podziel się z nami swoimi pomysłami na ćwiczenia!

* jeśli nie masz drukarki, odrysuj szablon lub sam(a) narysuj swój planer!

KARTA POGROMCY

TO JA

.....
IMIĘ LUB PSEUDONIM

.....
← TAJNA BRONŃ

SUPERMOCE

WYTRZYMAŁOŚĆ

SILA

SZYBKOŚĆ

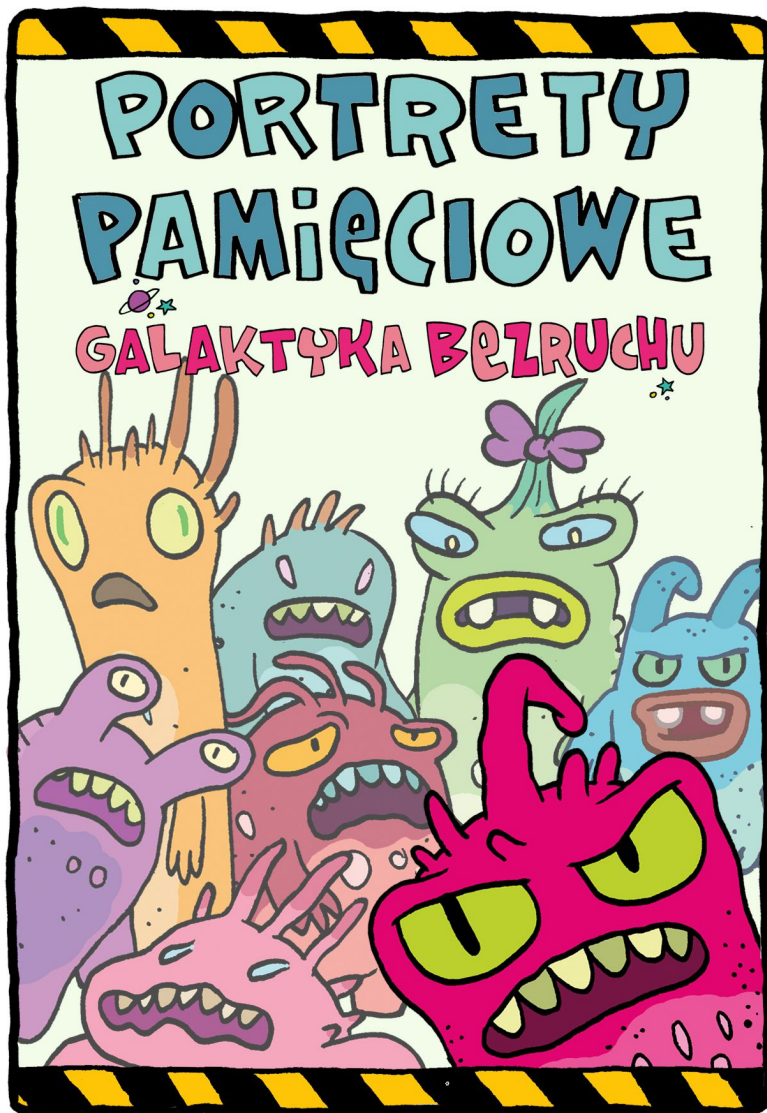
SPRYT

PODJĘTE WYZWANIA

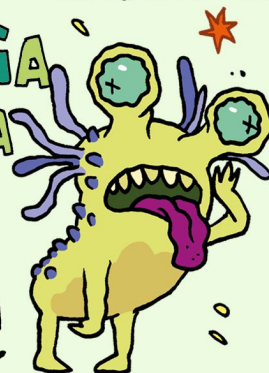
✂️ POKOLORUJ, WYTNIJ I SKŁEJ KARTY ZE SOBĄ!!!

PORTRET PAMIĘCIOWY

POTWÓR #1



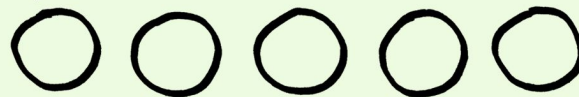
DO POKONANIA
TEGO POTWORA
POTRZEBNE SĄ



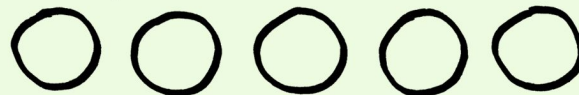
WYTRZYMAŁOŚĆ



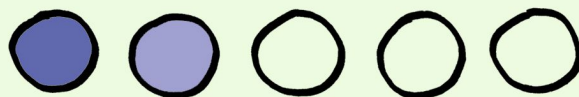
SILA



SZYBKOŚĆ



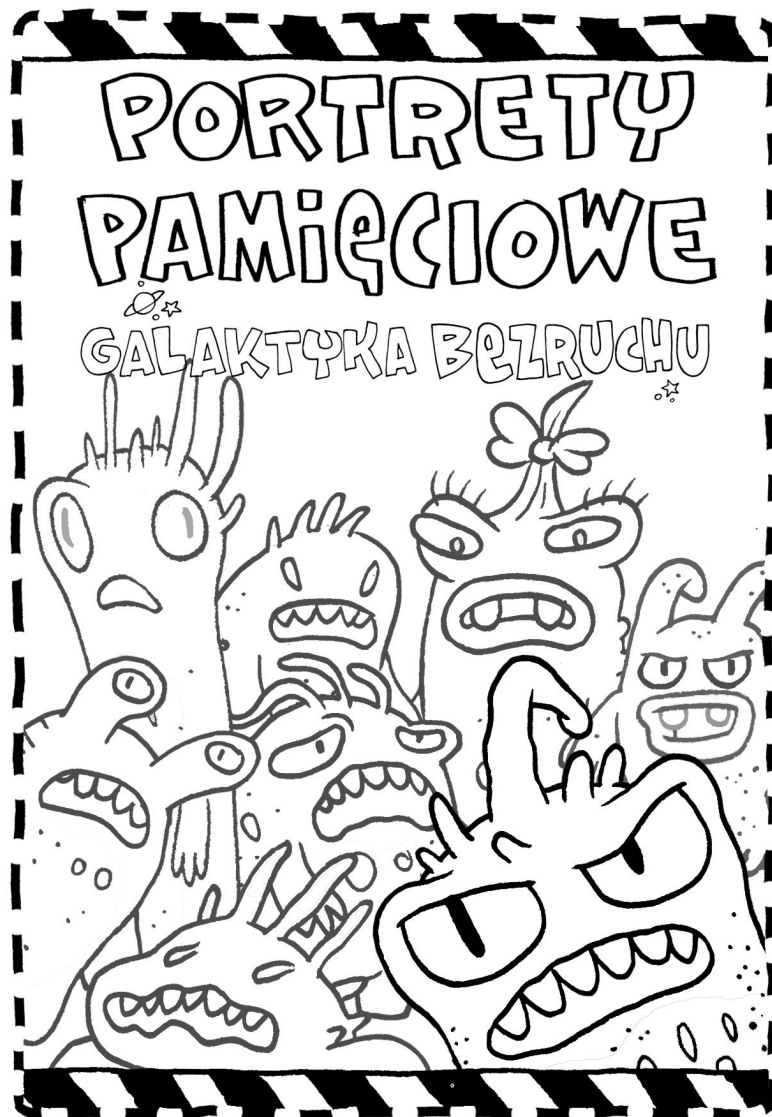
SPRYT



✂ WYTNIJ I SKŁEJ KARTY ZE SOBĄ!!!

PORTRET PAMIĘCIOWY

POTWÓR #1



DO POKONANIA
TEGO POTWORA
POTRZEBNE SĄ



WYTRZYMAŁOŚĆ



SILA



SZYBKOŚĆ



SPRYT



✂ POKOLORUJ, WYTNIJ I SKLEJ KARTY ZE SOBĄ!!!