

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ... ΒΗΜΑΤΑ!!! (ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ)

Θα χρειαστείτε έναν **βηματομετρητή**. Ο βηματομετρητής είναι μια συσκευή (ή εφαρμογή) που μετρά τα βήματα που κάνετε! Πολλά παιδιά ήδη έχουν βηματομετρητές (π.χ. ρολόι χεριού, εφαρμογές στα κινητά τηλέφωνα). Αν δεν έχετε βηματομετρητή ζητήστε από τους γονείς σας να κατεβάσουν έναν στο κινητό τους τηλέφωνο [[Χρησιμοποιήστε το κλειδί: Βηματομετρητής](#)]. Τώρα θα μπορείτε να μετράτε τα βήματά σας κάθε φορά που περπατάτε με τους γονείς σας! **Στόχος σας είναι να αυξήσετε τον αριθμό των βημάτων που κάνετε από μέρα σε μέρα.** Αυτό θα το πετύχετε είτε περπατώντας περισσότερο χρόνο είτε περπατώντας με πιο γρήγορο ρυθμό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την πιο κάτω καρτέλα για να καταγράφετε τα βήματά σας. Πατήστε στη φωτογραφία για να τυπώσετε την καρτέλα.



Καρτέλα Πεζοπορίας

Ονοματεπώνυμο:

	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

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



Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής
Λάμπρος Στεφάνου

Πηγή: Λάμπρος Στεφάνου, Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής