

Ar esate pasirengę priimti SAVAITĖS FIZINIO AKTYVUMO IŠŠŪKĮ?

Iššūkio metu, kiekvieną dieną turėsite atlikti po vieną aktyvų pratimą. Jį atlikę, kartu su savo mažuoju, galite kiekvienas sau nusipiešti po žvaigždutę už puikų darbą, tam paruoštuose apskritimuose!

MŪSŲ VARDAI YRA _____ IR _____ IR MES PRIIMAME ŠĮ IŠŠŪKĮ!

1 pirmadienis



Abu dalyviai pašokinėja pakaitomis ant vienos ir kitos kojos 1 minutę



ATLIKOME!

3 trečiadienis

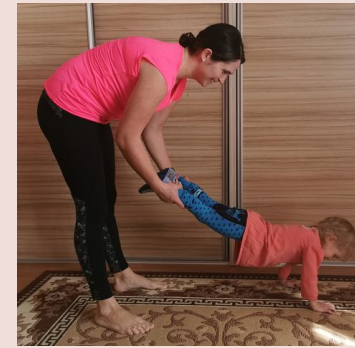


Mažasis iššūkio dalyvis apkabina mamą arba tėtį per juosmenį iš nugaros ir 1 minutę kartu daro atsitūpimus



ATLIKOME!

5 penktadienis



Mama arba tėtis paima mažąjį dalyvį už kojų ir jis rankytėmis turi apeiti visą kambarį



ATLIKOME!

2 antradienis

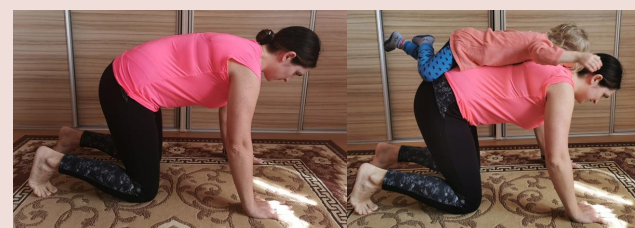


Tėtis ir mama padaro „lentą“, o mažasis dalyvis turi kuo daugiau kartų pralįsti pro jos apačią



ATLIKOME!

4 ketvirtadienis



Abu dalyviai atsistoja ant keturių ir taip nueina į kiekvieną buto arba namo kambarį



ATLIKOME!