

WOK'S JULKALENDER 1-18 DECEMBER 2018 GRÖN-VIT

Gå en promenad och plocka skräp	Spring upp och ner för en backe 5 ggr	Balansera på ett ben och blunda, 1 min per ben	Tisdagsträning med soppa	Utomhuslek efter skolan	Hoppa jämfota runt ett hus
Gör 5 armhävninga och 5 situps	Spring i skogen med pannlampa eller ficklampa	Gå utmed vattnet och plocka skräp	Spring fem snabba varv runt ett hus	Ligg på mage - ställ dig upp snabbt och sträck upp händerna. Upprepa 10 gånger	Rita en karta över rummen hemma
Delta i Nordcupsfinalen	Rita 5 karttecken som du kan	Ät två olika frukter samma dag	Tisdagsträning med soppa	Locka med en kompis eller familjemedlem på en 30 min promenad/jogg.	Var med på klubbens avslutning efter Nordcupen
Balansera på ett ben och blunda, 1 min per ben	Gå med hoppkast till eller från skolan	Tisdagsträning med soppa	Gör 10 upphopp, vila, gör 10 upphopp till	Annan rörelse/lek 30 min ex kull, simma, klättra, skidor, cykla	Gör ett memory med 6 karttecken
Locka med en kompis eller familjemedlem på en 30 min promenad/jogg.	Mellis innan träningen	Rita en karta över din skolgård	Utomhuslek efter skolan	Ät två olika slags grönsaker samma dag	Spring fem snabba varv runt ett hus

Namn: _____

Instruktion: Genomför så många aktiviteter som möjligt under perioden och pricka av. Lämna in på avslutningen 18 dec för utlottning av priser!