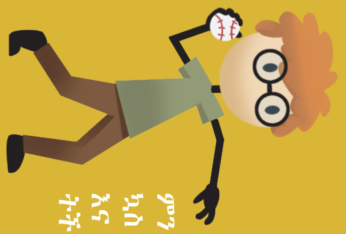

ምን ያህል ጊዜ
ኳስ መወርወር
እና መቅለብ
ትችላለህ፡

መመሪያ

1. ይሄን ቅርጽ ቆርጠህ አውጣው እና በዳይስ መልክ እጠፈው።
2. ጫፎቹን በጉሉ(በማስቲሽ) አጣብቀው።
3. ዳይሱን ጠቅልለው እና ሙከራውን እስቲ እየው ከጨረስክ።

© Actif Pour la Vie 2019

የምርጫ ካርድ
የምትሰራው
እንቅስቃሴ
ምረጥ።

ምን ያህል
ከፍታ
ትዘላለህ፡

የትኛው እግርህን
ለረጅም ሰአት
ታጥፈዋለህ፡

ምን ያህል
ርቀት
ትንፋቀቀለህ

ለበለጠ መረጃ በዚ actifpourlavie.com/activites እዩ

የወረቀት ኳስ ሰርተህ
ለመወርወር ሞክር
ከሁለት እጆችህ
አንዱን ተጠቅመህ