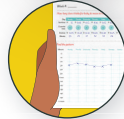


Kòmanse nan 28 semèn!

- 1 Konte mouvman tibebe a chak jou, yon fwa pa jou, toupre menm lè a chak jou.
- 2 Kwonometre konbyen tan sa pran pou tibebe w la fè 10 mouvman. Apre kèk jou, w ap konnen kisa ki nòmal pou tibebe w la.
- 3 Rele founisè swen w touswit si gen yon chanjman nan sa ki nòmal pou tibebe w la.



Mete w prè pou w konte!

- Asire w gen yon kwonòmèt oswa yon mont toupre w.
- Fòk ou gen yon kreyon oswa yon plim toupre w tou.
- Kouche sou kote ou oswa chita avèk pye w anlè.
- Mete tablo w prè pou w make.

Konte koutpye se yon bagay fasil

Sèvi ak yon tablo chak semèn

1. Ekri semèn gwosès ou epi dat la nan kòmansman semèn lan nan anlè.
2. Lè w santi tibebe w la bouje yon fwa, ekri a ki lè.
3. Koutpye, woule ak koutpwen konte. Òkèt pa konte.
4. Make yon tchèk chak fwa ou santi tibebe w la bouje.
5. Ekri lè a nan 10yèm mouvman an.
6. Ekri konbyen minit sa te pran pou tibebe w la bouje 10 fwa.

Semèn #: 28 Dat Kòmansman: 12/10/19

Konbyen tan sa pran pou tibebe a bouje 10 fwa?

Jou	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samedi	Dimanch
Lè kòmansman	8:15						
Konte koutpye yo							
Lè finisman							
Minit							

Jwenn tandans lan

Minit	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samedi	Dimanch
0							
10							
20							

Semèn #: 28 Dat Kòmansman: 12/10/19

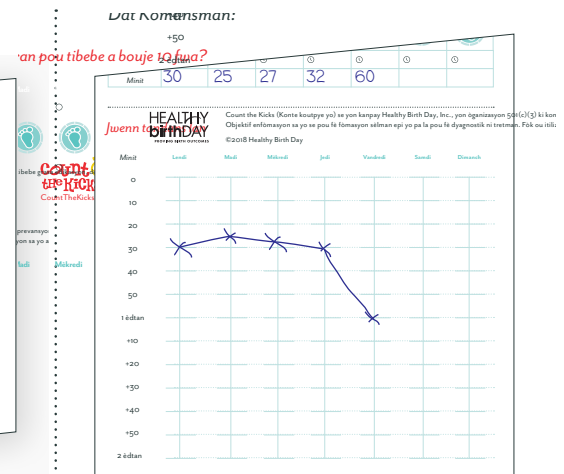
Konbyen tan sa pran pou tibebe a bouje 10 fwa?

Jou	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samedi	Dimanch
Lè kòmansman	8:15						
Konte koutpye yo							
Lè finisman	8:45						
Minit	30						

Jwenn tandans lan

Minit	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samedi	Dimanch
0							
10							
20							

7. Mete yon X sou kantite minit sa te pran pou tibebe a bouje 10 fwa.
8. Trase yon liy ant chak X pou ede w wè yon tandans.



Semèn #: _____ Dat Kòmansman: _____

Konbyen tan sa pran pou tibebe a bouje 10 fwa?

Jou	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
Lè kòmansman	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Konte koutpye yo	👣	👣	👣	👣	👣	👣	👣
Lè finisman	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minit							

Jwenn tandans lan

Minit	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 èdtan							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 èdtan							

Semèn #: _____ Dat Kòmansman: _____

Konbyen tan sa pran pou tibebe a bouje 10 fwa?

Jou	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
Lè kòmansman	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Konte koutpye yo	👣	👣	👣	👣	👣	👣	👣
Lè finisman	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minit							

Jwenn tandans lan

Minit	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 èdtan							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 èdtan							