



## 小紅熊 Redd's Nature Play Party

### 海豹第一集：挑戰運動一星期

了解海豹的不同秘技後，我們來一起學習和模仿動物不同的動作，挑戰運動一星期！大家可以每天根據第二頁的運動計劃表挑戰，亦可以按能力調整次數或秒數（調整次 / 秒數時建議為比前一天多 / 長）。

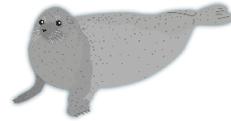
有關動物的運動動作有以下：



青蛙跳的動作



紅鶴單腳站立  
的動作



海豹的  
Banana Pose



其他自創  
動作

大家亦要與爸爸媽媽一起自創一個有趣的動物動作加入你的計劃表！



\_\_\_\_\_的挑戰紀錄



星期一	 10 次	 左腳 10 秒 右腳 10 秒	 10 秒	 ____ 秒/次
星期二	 12 次	 左腳 10 秒 右腳 10 秒	 12 秒	 ____ 秒/次
星期三	 ____ 次	 左腳 10 秒 右腳 10 秒	 ____ 秒	 ____ 秒/次
星期四	 ____ 次	 左腳 12 秒 右腳 12 秒	 ____ 秒	 ____ 秒/次
星期五	 ____ 次	 左腳 ____ 秒 右腳 ____ 秒	 ____ 秒	 ____ 秒/次
星期六	 ____ 次	 左腳 ____ 秒 右腳 ____ 秒	 ____ 秒	 ____ 秒/次
星期日	 ____ 次	 左腳 ____ 秒 右腳 ____ 秒	 ____ 秒	 ____ 秒/次



你成功了！