

Physical Challenge Tracker: March 2 - 5



What is the challenge?	Arabic Translation	Did you complete it?	Did you do more?
Animal Races <ul style="list-style-type: none"> Start from one end of the room and try to make to the other side. Hop like a bunny, jump like a frog, walk like a duck, gallop like a horse. 	سباق الحيوانات <ul style="list-style-type: none"> ابدأ من زاوية الغرفة وحاول الانتقال إلى الزاوية المقابلة. اقفز مثل الأرنب، اقفز مثل الضفدع، امش مثل البطة، اعد مثل الحصان. 		
Water Bottle Weight Lifting <ul style="list-style-type: none"> Holding two water bottles, one in each hand. Jump, lunge, squat, and lift arms up high 5 times each 	رفع الأثقال من خلال زجاجة ماء <ul style="list-style-type: none"> احمل قنيتي ماء، واحدة في كل يد. اقفز، مُدّ يديك إلى الأمام، اجلس، ارفع يديك عاليًا خمس مرّات. 		
Pillow Jump <ul style="list-style-type: none"> Use a pillow from your couch and place it on the floor. Jump with two feet all around it, front and back, side to side. Now can you try with one leg? Now the other? 	القفز باستخدام الوسادة <ul style="list-style-type: none"> استخدم وسادة وضعها على الأرض. اقفز من فوقها، إلى الأمام، إلى الخلف، من جانب إلى آخر. هل يمكنك أن تقوم بحركة القفز على قدم واحدة؟ 		
Dance Party <ul style="list-style-type: none"> Ask your Mum and Dad to play your favourite song. Dance your best dance. 	الرقص <ul style="list-style-type: none"> اطلب من والدك أو والدتك تشغيل أغنيتك المفضلة. قم برقصتك المفضلة. 		