

Chcesz być silny i wspaniały, rób codziennie trening mały

Hula hop, skakanka, jazda na rowerze, gra w piłkę – wiesz, że te zabawy też są gimnastyką? Ćwiczysz całe swoje ciało, od czubka głowy po koniuszki palców u stóp. Pamiętaj, że ćwiczenia fizyczne pozwolą Ci prawidłowo budować Twoje ciało.

biegnij
w miejscu



dotknij palców u stóp
w pozycji siedzącej



zrób kilka
przysiadów



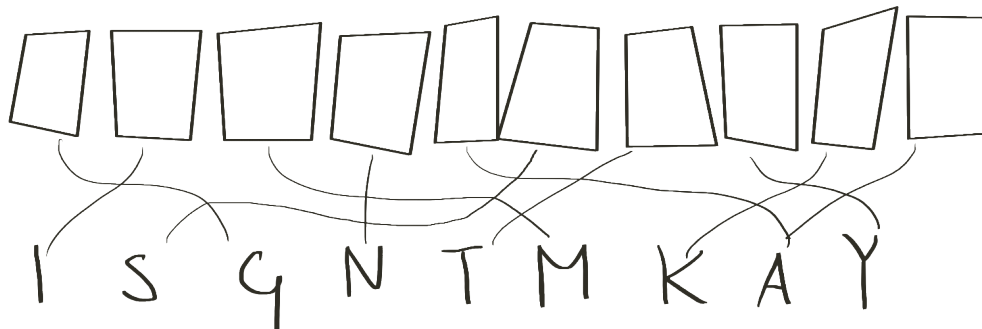
stań na jednej nodze
i rozłóż ręce



zrób
kilka pajacyków



pij
dużo wody



ZADANIE

Dzięki ćwiczeniom, zarówno ciało jak i myśli są zdrowe.

W końcu w zdrowym ciele zdrowy duch. Wykonasz ze mną pokazane ćwiczenia? Później odpocznij rozwiązując zadanie. Ruszajmy!

Więcej materiałów dydaktycznych dostępnych na www.crl.org.pl

#DzieciUcząRodziców

Organizator:



PODARUJ NAM 1% PODATKU
KRS 0000 332 814

Patronat honorowy:



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ

Partnerzy:



ewero



muzeum
Dobranoczek
w Rzeszowie



SZCZYRK
sika energii