

# PRZYKŁADY ZABAW I ĆWICZEŃ NA ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ SPORTOWYCH

ZDROWO  
i  
SPORTOWO

## Zakończenie zajęć/treningu

Pamiętaj o rozciąganiu i uspokojeniu organizmu po zakończeniu zajęć. Dlaczego?

Twoje serce i tętno szybciej wrócą do normalnego rytmu



Poprawi się Twoja gibkość

Pozwoli to Twoim mięśniom szybciej się zregenerować i być gotowych do kolejnych ćwiczeń



ROZCIĄGANIE - UDAWAJ, ŻE JESTEŚ DRZEWEM PORUSZAJĄCYM SIĘ NA WIETRZE, RUSZAJ RĘKOMI NA BOKI, RÓB SKŁONY

JOGA - SPRÓBUJ KILKA PROSTYCH POZYCJI



SPOKOJNY TANIEC OKOŁO 30 SEKUND I ODPOCZYNEK. POWTÓRZ 2-3 RAZY

Patronat Honorowy



Minister Edukacji i Nauki

Patronat merytoryczny



DECATHLON



FOUNDATION  
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US  
DECATHLON



Przedszkola

FUNDACJA SZKIELENO I UKO

DEV-SOFT

Fundacja Specjalnej Respektywacji

MiniMini+

teleON+

STANISŁAW TRZASKA

pedagogi

EduGadki

[www.zdrowoisportowo.edu.pl](http://www.zdrowoisportowo.edu.pl)