



PRZYKŁADY ZABAW I ĆWICZEŃ NA ROZGRZEWKĘ DLA DZIECI

Rozgrzewka? Komu to potrzebne?

Co się może stać jeśli pominiessz rozgrzewkę?



Twoje mięśnie szybciej będą się męczyć



Może być Ci trudniej utrzymać równowagę i koordynację



Może Ci się zakręcić w głowie i możesz mieć trudności ze złapaniem oddechu



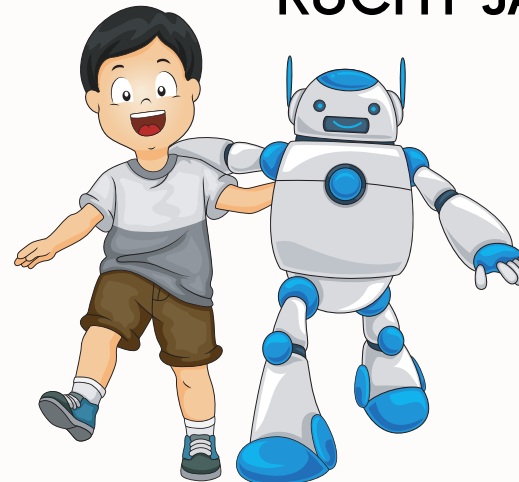
Możesz łatwiej złapać kontuzję ponieważ Twoje ciało nie będzie gotowe do wysiłku

ZAGRAJ W BERKA



NAŚLADUJ SPOSÓB PORUSZANIA SIĘ ZWIERZĄT

WYKONUJ POWOLNE RUCHY JAK ROBOT



Patronat Honorowy

Patronat merytoryczny



www.zdrowoisportowo.edu.pl