

**ZDROWO
i
SPORTOWO**

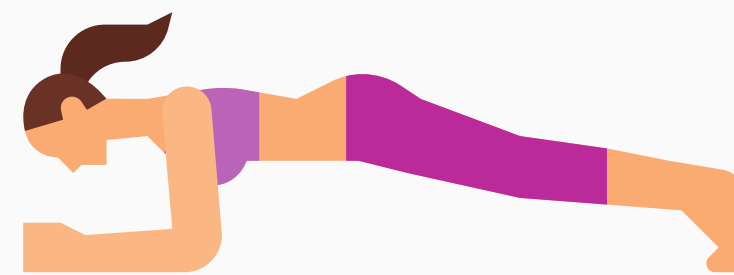
**PRACA
DOMOWA
Z WF-U**



**1. BIEG W MIEJSCU
- 30 SEKUND**



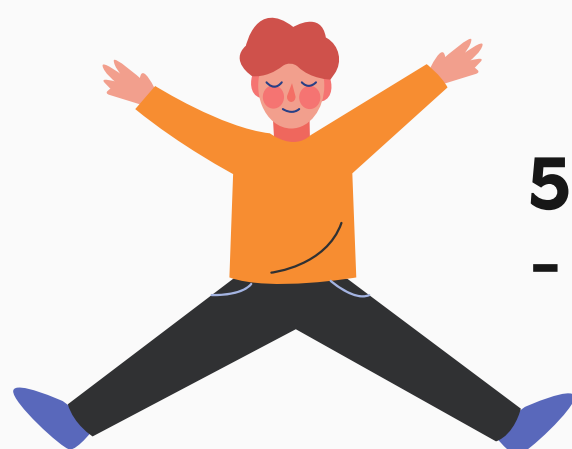
**2. TANIEC
- 1 MINUTA**



**3. PLANK
- 30 SEKUND**



**4. PRZYSIADY
-30 SEKUND**



**5. PAJACYKI
-30 SEKUND**



**6. BALON - UTRZYMAJ
BALON W POWIETRZU
(ODBIJAJĄC GO) PRZEZ
30 SEKUND**



**7. PIŁKA -
PODRZUCAJ I ŁAP
PRZEZ 1 MINUTĘ**



**9. SKOKI
- SKACZ
JAK ŻABA,
10 SKOKÓW**

**8. HELIKOPTER
- KRAŻENIA RAMION
30 SEKUND DO
PRZODU, DO TYŁU**



**10. JOGA
- 1 MINUTA**



Patronat Honorowy

Patronat merytoryczny



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI
W GDAŃSKU

DECATHLON



FOUNDATION
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US
DECATHLON



Minister
Edukacji i Nauki

bliżej
przedszkola



DEV-SOFT

