

# ROZGRZEWKA!



ZDROWO  
I SPORTOWO

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

## Rozgrzewka? Komu to potrzebne?

Co się może stać jeśli pominiesz  
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

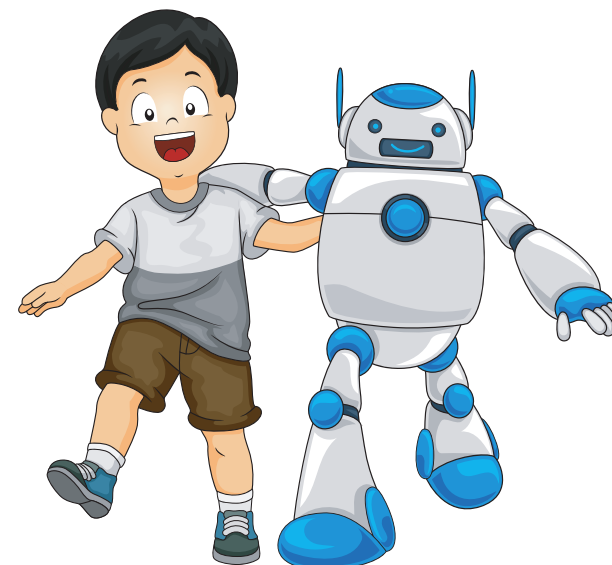


Możesz łatwiej złapać kontuzję  
ponieważ Twoje ciało nie będzie  
gotowe do wysiłku

Zagraj w berka



Wykonuj powolne  
ruchy jak robot



Naśladuj sposób  
poruszania się  
zwierząt



Patronat  
Honorowy



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Minister  
Edukacji i Nauki

Patronat  
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA  
CONNECT4KIDS

Partnerzy

DECATHLON

Velvet

DEV-SOFT

FOUNDATION  
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US  
DECATHLON

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Erasmus+