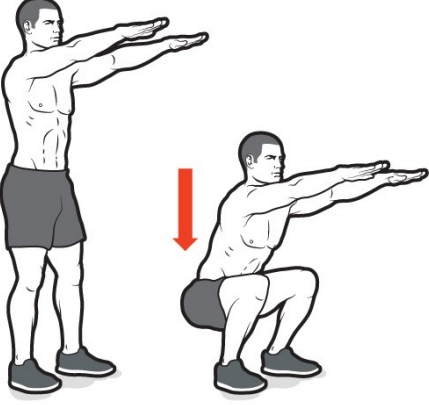
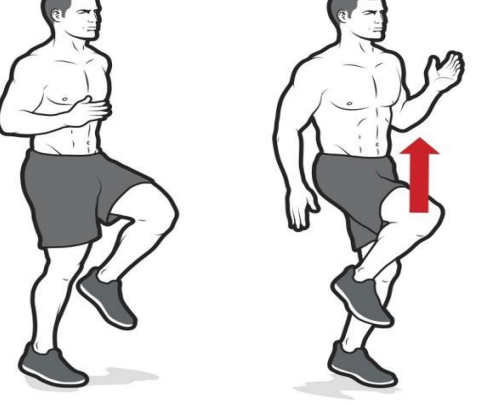
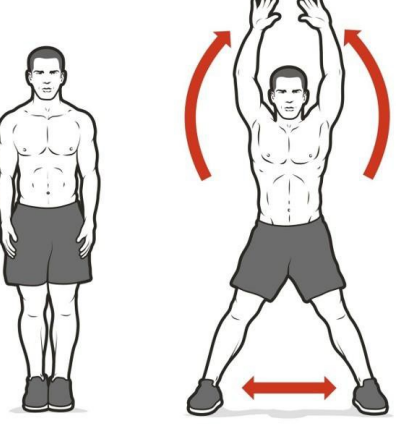
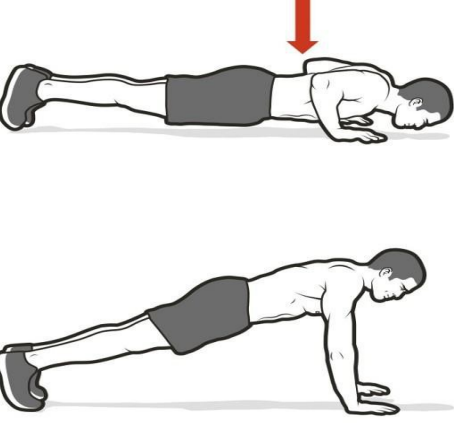
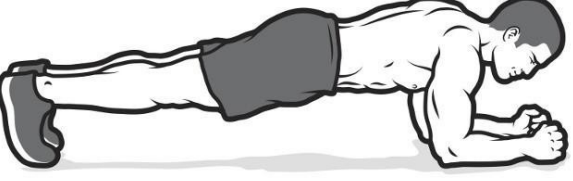



KOSTKA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

<p>1 WYKONAJ 3X RAZ PO 10 TRZYSIADÓW</p> 	<p>2 WYKONAJ 3 X BIEG W MIĘJSCU PO 1 MIUCIE</p> 
<p>3 WYKONAJ PRZEZ 3X 1 MINUTĘ PAJACYKI</p> 	<p>4 WYKONAJ 3X10 POMPEK</p> 
<p>5 WYKONAJ PLANK „DESKE” 3X 30 SEKUND</p> 	<p>6 WYKONAJ 3X PO 20 SŁONÓW LEŻĄC – BRZUSZKI</p> 

Zasady zabawy:

Rzuć kostką do gry. Ile oczek wypadnie taki rodzaj ćwiczenia wykonasz w dniu dzisiejszym.

Wykonaj ćwiczenie raz, odpocznij chwilkę i potem wykonaj kolejny raz, aż wykonasz całe zadanie.

Zaproś do zabawy kogoś z rodziny i razem wykonajcie ćwiczenia.