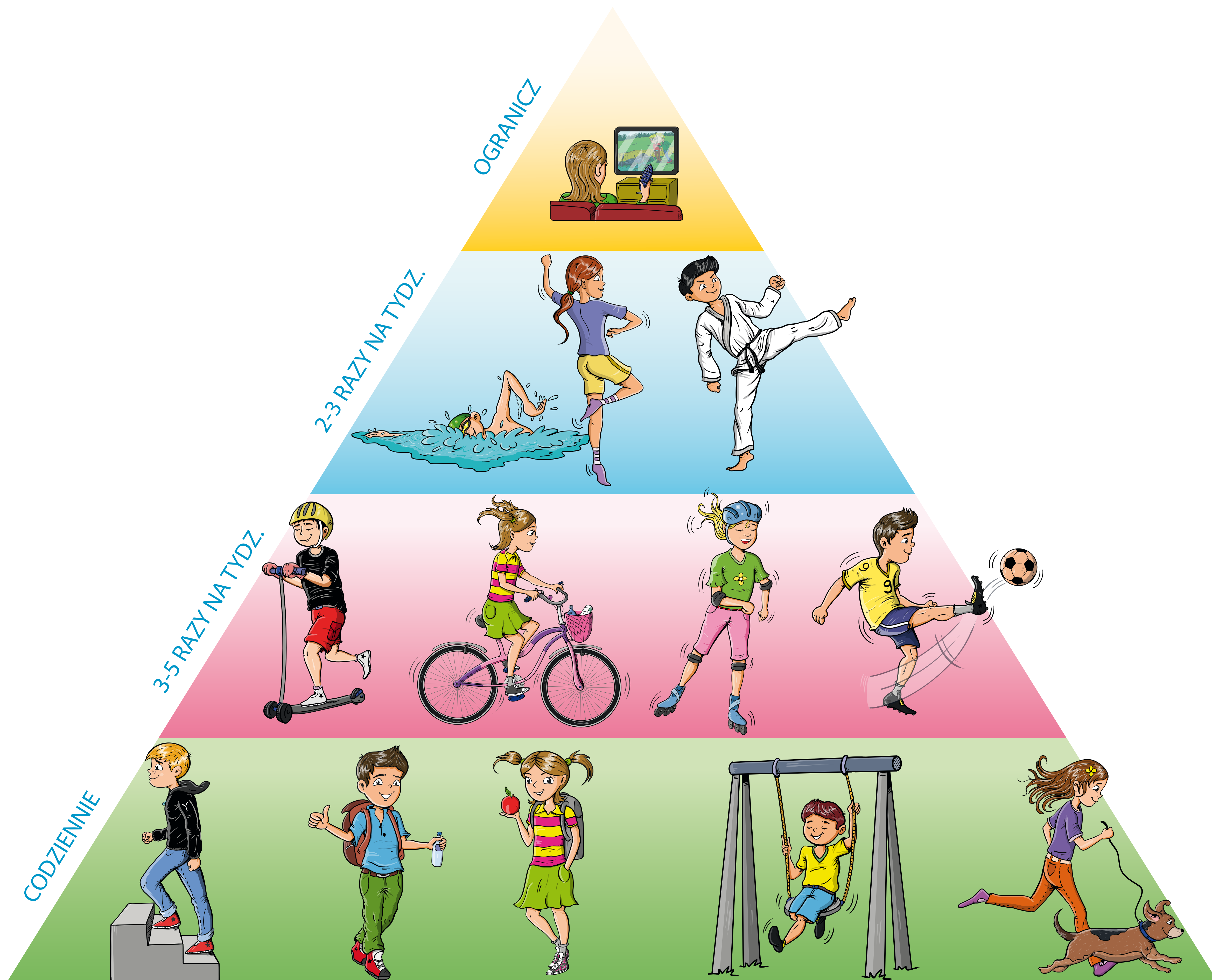


# PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera

2-3 razy w tygodniu: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające i kształtujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, pływanie, sporty walki

3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa- zabawy z piłką, jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach

Codziennie: spacer, wchodzenie po schodach, aktywność ruchowa na placu zabaw

Institucja realizująca:



Institucja współfinansująca:



Partnerzy:

