

**Zrób 5
skłonów
w przód**

**Gdacz jak
kura, złap się
pod oba boki
i poruszaj
skrzydełkami
przez 10s.**

***SKACZ
NA LEWEJ
NODZE I
LICZ DO 10***

***ZRÓB 10
PODSKOKÓW***

**ZRÓB 10
PAJACYKÓW**

**SPRÓBUJ
DOTKNAĆ
NOSA
JĘZYKIEM**

**Stań na
prawej nodze
i policz
głośno do 10**

**Położ na
podłodze kij
od szczotki
i przeskakuj
z prawej
strony na
lewą**

**NAŚLADUJ
ĆWICZENIE
Z HULA
HOP PRZEZ
10S.**

**ZAMKNIJ
OCZY I
DOTKNIJ LEWĄ
RĘKĄ PRAWEGO
KOLANA**

**Położ się
na plecach
i pedałuj
nogami jakbyś
jechał na
rowerze**

**ZAMKNIJ
OCZY I
DOTKNIJ
PRAWĄ RĘKĄ
LEWEGO
UCHA**

**Stań na
lewej nodze
i dotknij
czubka głowy
prawą ręką**

**Usiądź na
podłodze i
zamień się w
kamień. Druga
osoba musi
cię przesunąć
licząc do 10.
Zamieńcie się
rolami.**

**ZRÓB 5
PRZYSIADÓW**

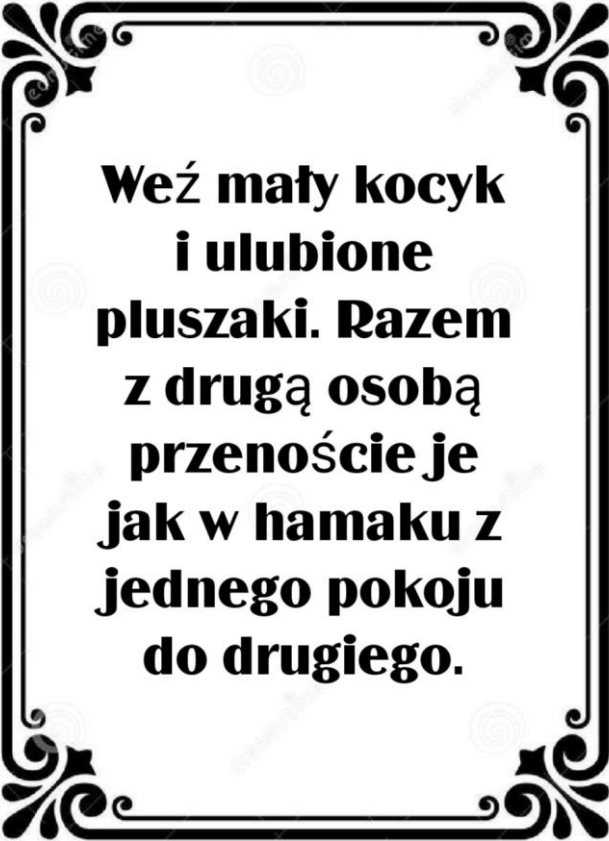
**Usiądź na
podłodze. Na
brzuchu połóż
swoją ulubioną
maskotkę lub
piłkę(jesteś
hamakiem).
Idź do przodu i
licz do 10**

**ZAMIEŃ
SIĘ W
ROBOTA I
PORUSZAJ
SIĘ JAK
ON LICZĄC
DO 20**

**Naśladuj
ruch
pływania
kraulem
licz do 10**

**Idź do tyłu
jak rak
licz do 10**

**Skacz jak
żabka i
licz głośno
do 10**



**Weź mały kocyk
i ulubione
pluszaki. Razem
z drugą osobą
przenoście je
jak w hamaku z
jednego pokoju
do drugiego.**