Gimnastyk

Zuch .....

1 Codziennie rano gimnastykuję się , na koloni zuchowej poprowadziłem poranną gimnastykę.

_____

PODPIS DRUŻYNOWEGO

2 **Wiem, które ćwiczenia są dobre na poszczególne mięśnie, połączyłem je strzałkami.**

MIĘŚNIE BRZUCHA	***Pajacyki***
WSZYSTKIE MIĘŚNIE	***Rowerek***
MIĘŚNIE NÓG	***Skręto-skłony***

_____

PODPIS DRUŻYNOWEGO

3 Samodzielnie wykonałem prosty przyrząd do ćwiczeń, pokazałem zuchom jak na nim ćwiczyć, narysowałem go tutaj.

To jest

.....

służy do

.....

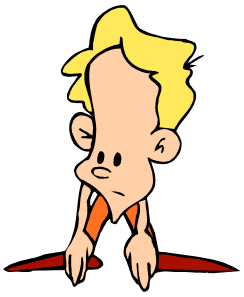
.....

_____

PODPIS DRUŻYNOWEGO

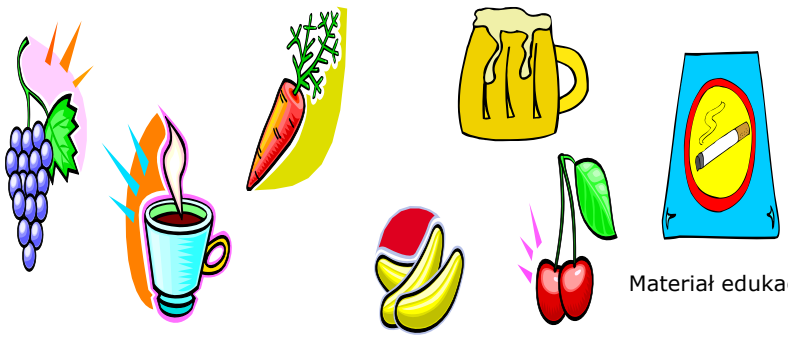
Materiał edukacyjny rozdawany bezpłatnie w ramach szkolenia.

4 Mam swoje ulubione ćwiczenia, narysowałem jak je wykonuję.



PODPIS DRUŻYNOWEGO

5 Wiem, które rzeczy negatywnie wpływają na mój organizm, wykreśliłem je.



PODPIS DRUŻYNOWEGO

Materiał edukacyjny rozdawany bezpłatnie w ramach szkolenia.