

ZADANIE 1: Przyjrzyj się dokładnie zwierzakom. Każde z nich kryje w sobie ćwiczenie. Postaraj się je zapamiętać i poćwicz do wierszyka.

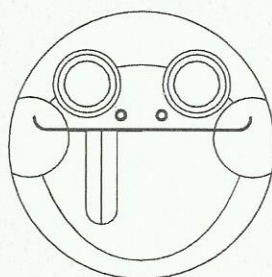
WIERSZYK:

Najpierw idziemy jak **niedźwiedzie**, ociężale, jak po sytym obiedzie,
potem skaczymy jak **żabki**, prostując tylnie łapki,
i jak rozgwiezda na dnie oceanu, robimy **pajace** na środku dywanu,
następnie jak **gepard** biegniemy, najszybciej jak umiemy,
grzbiet wyginamy potem i nagle jesteśmy **kotem**,
po to, by w **psa** zmienić się postać, ogonem pomerdać i chwilę tak postać,
i nagle fruniemy jak **ptaki**, podniebne, wspaniałe rumaki,
a już po chwili, na chwilę, jesteśmy pięknym **motylem**.

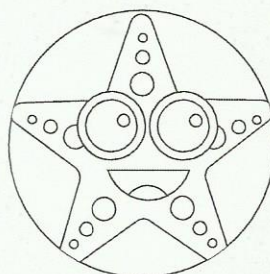
ZADANIE 1: A teraz wybierz 4 ćwiczenia, które Ci się najbardziej podobają i pokoloruj je. W ten sposób powstanie Twój zestaw ćwiczeń.



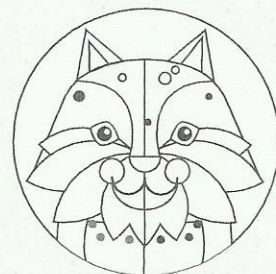
IDŹ JAK NIEDŹWIEDŹ



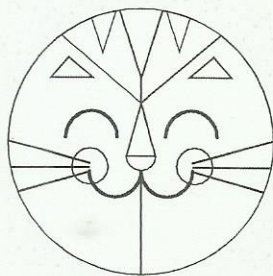
SKACZ JAK ŻABA



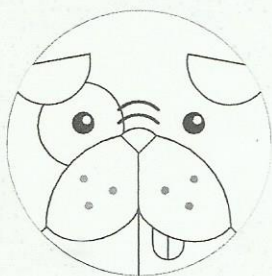
ZRÓB PAJACYKA



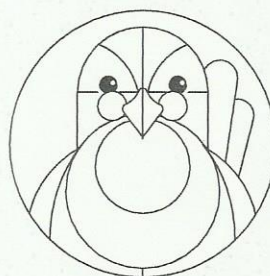
BIEG W MIEJSCU JAK
NAJSZYBCIEJ POTRAFISZ



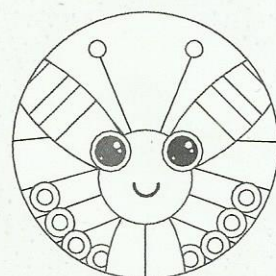
ZRÓB KOCI GRZBIET



ZRÓB POZYCJĘ PSA



RUSZAJ ROZPROSTOWANYMI
RĘKAMI W GÓRĘ I W DÓŁ



FRUŃ JAK MOTYL