

kl. 3

klasa 3

podstawa: edukacja wczesnoszkolna kl. 3: pkt 10 (podstawa 2026)

Uzupełnij.

Po co i jak się rozgrzewam?

po co rozgrzewka?

kiedy ją robię?

ile trwa?

od czego zacznynam?

przykłady ćwiczeń

serce w czasie ruchu

oddech w czasie ruchu

po wysiłku