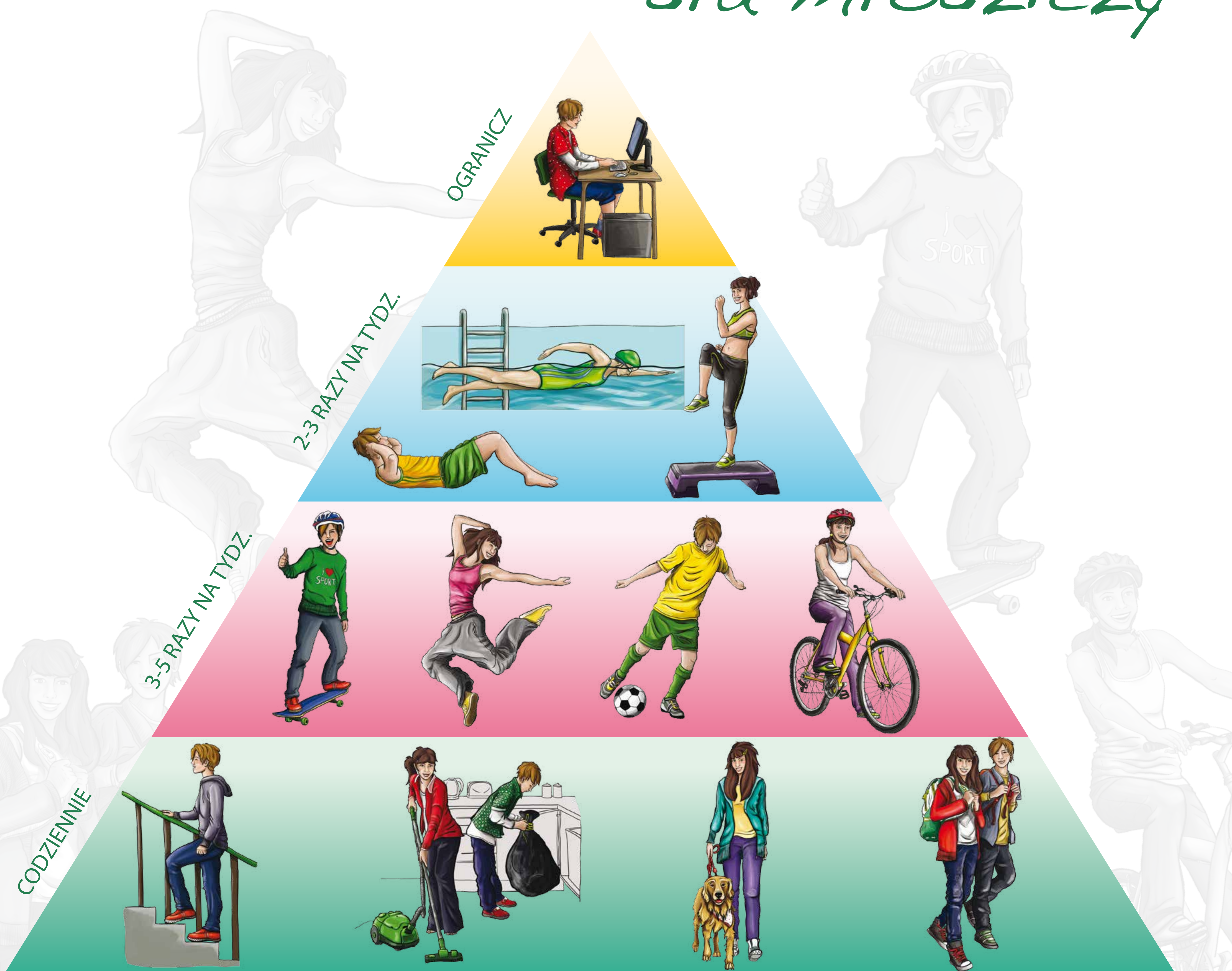


PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla młodzieży



Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera

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

3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa na ogólnodostępnych obiektach sportowych, jazda na rowerze, biegi lub marszobiegi

Codziennie: spacer, wchodzenie po schodach, pomoc w obowiązkach domowych, droga do szkoły w miarę możliwości na piechotę

Institucja realizująca:



Institucja współfinansująca:



Partnerzy:

