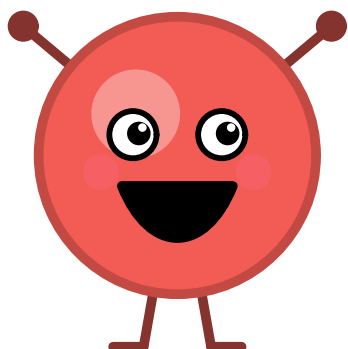


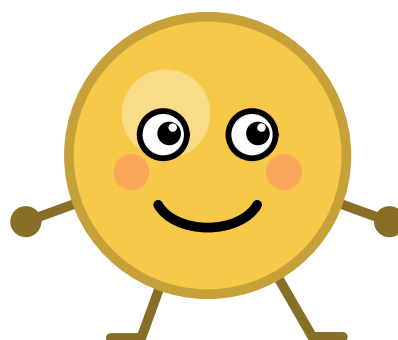
KARTA 1



Skacz jak piłeczka: 10 podskoków w miejscu, każdy wyższy od poprzedniego.

pdfconverter.pl

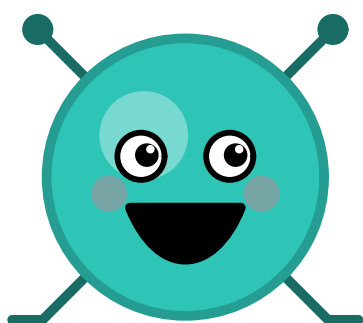
KARTA 2



Narysuj stopą na podłodze wielką kropkę, a drugą stopą małą kropkę.

pdfconverter.pl

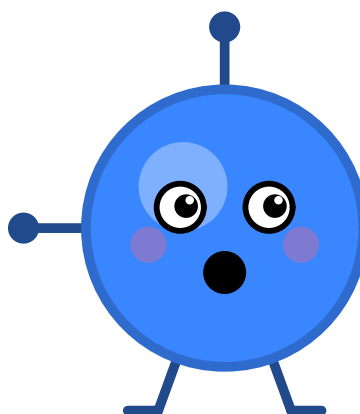
KARTA 3



Zwiń się w kulkę jak mała kropka. Policz do pięciu i rozwiń się jak wielkie słońce.

pdfconverter.pl

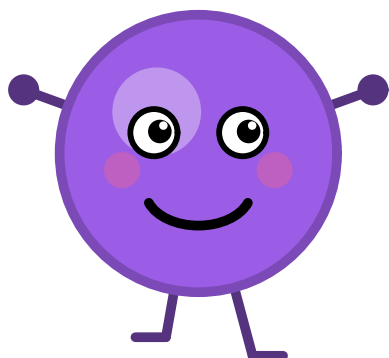
KARTA 4



Obróć się trzy razy wokół siebie i zastygnij w pozie posągu.

pdfconverter.pl

KARTA 5



Idź po kropkowanej ścieżce: stawiaj stopę tuż przed stopą, bez wychodzenia z linii.

pdfconverter.pl

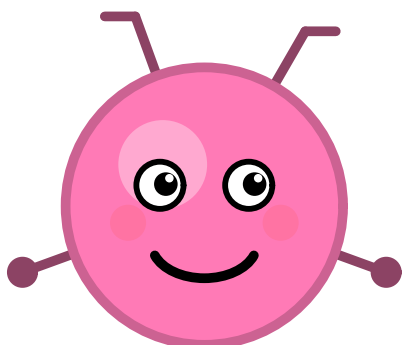
KARTA 6



Zrób 5 przysiadów. Przy każdym klaśnij nad głową.

pdfconverter.pl

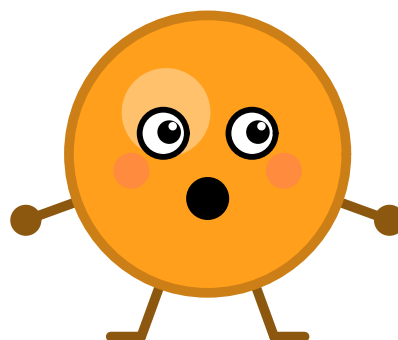
KARTA 7



Położ się na plecach i pedałuj nogami w powietrzu, jakbyś jechał rowerem po tęczy.

pdfconverter.pl

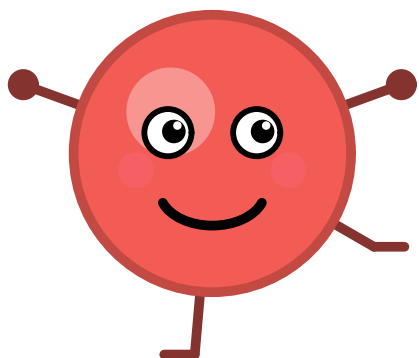
KARTA 8



Narysuj nosem w powietrzu ogromne koło, a potem małą kropkę.

pdfconverter.pl

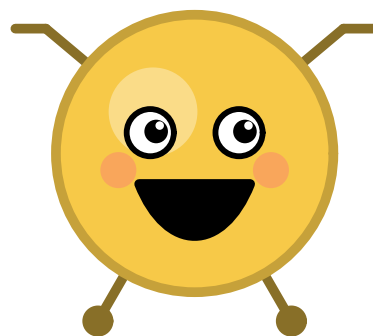
KARTA 9



Stań na jednej nodze i policz do dziesięciu. Potem zmień nogę.

pdfconverter.pl

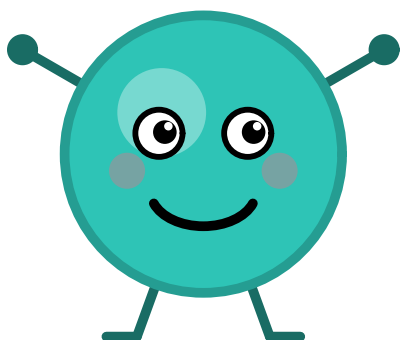
KARTA 10



Turlaj się po macie jak kropka, która spadła ze stołu.

pdfconverter.pl

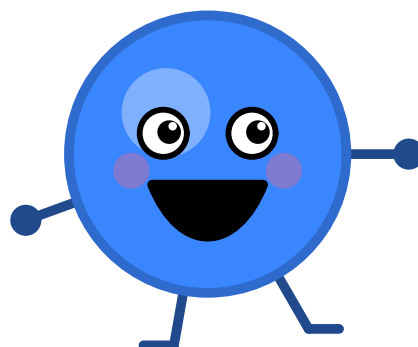
KARTA 11



Dobierzcie się w pary i zróbcie z rąk jedną wielką kropkę.

pdfconverter.pl

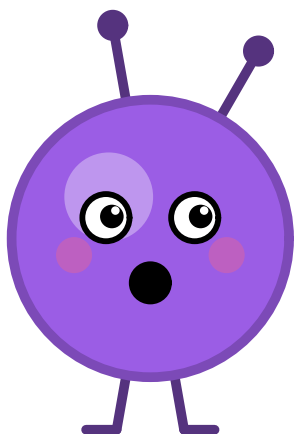
KARTA 12



Maszeruj w miejscu. Przy każdym kroku powiedz inny kolor.

pdfconverter.pl

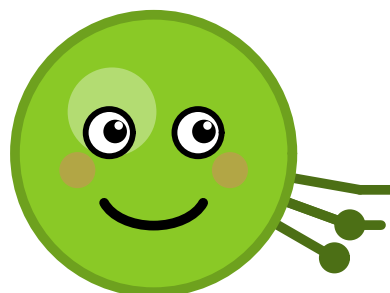
KARTA 13



Podskocz i złap kropkę, która ucieka pod sufit. Trzy razy!

pdfconverter.pl

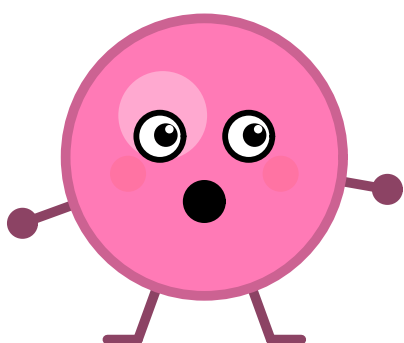
KARTA 14



Usiądź, wyprostuj nogi i sięgnij dłońmi do palców stóp. Wytrzymaj pięć sekund.

pdfconverter.pl

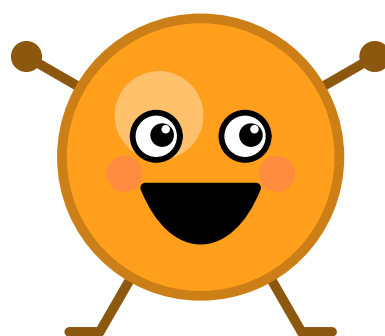
KARTA 15



Idź tyłem przez salę, ostrożnie jak kropka, która szuka miejsca na kartce.

pdfconverter.pl

KARTA 16



Zamień się w kropkę w kałuży: skacz z nogi na nogę i chlap na boki.

pdfconverter.pl