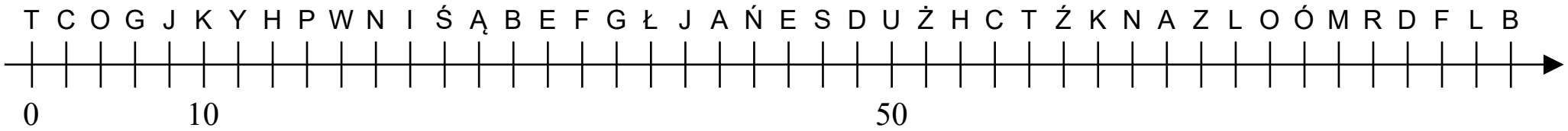
Ciekawe, dlaczego… tak ważny jest spacer

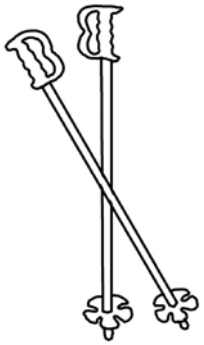
Ćw. 5 – Odszukaj na osi liczbowej wskazane wartości i wpisz do tabeli odpowiadające im litery.
Jeśli wykonasz zadanie poprawnie, litery te uzupełnią hasło.

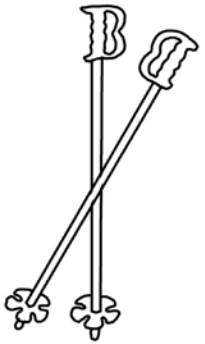


liczba	20	72	78	48	22	56	18	40	84	62	22	64	34
litera													

PRZYKŁAD:	2	14	74	48
	C	H	Ó	D

Hasło:





__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

To forma aktywności polegająca na chodzeniu z kijami, której miejscem narodzin była Finlandia. Na ten rodzaj rekreacji może pozwolić sobie każdy, niezależnie od wieku oraz sprawności fizycznej. Należy jedynie zwrócić uwagę na poprawność wykonywania ruchów, co jest kluczem do uzyskania jak największych korzyści zdrowotnych dla naszego organizmu. Uważa się, że podczas spacerowania z kijami uruchamia się około 90% mięśni całego ciała.

Copyright©SuperKid.pl

źródło: **www.superkid.pl**