

POZYTYWNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

ZDROWO i SPORTOWO

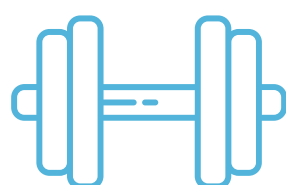


2

Rozładowanie stresu/napięcia

1

Większa siła i wytrzymałość kości



3

Zwiększenie akceptacji własnego ciała

4

Zmniejszenie ryzyka otyłości



5

Poprawa koncentracji

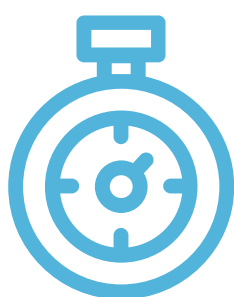


6

Zapobieganie chorobom

7

Zrozumienie ograniczeń własnego ciała i poznanie jego budowy



8

Zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie

9

Poprawa funkcjonowania mózgu

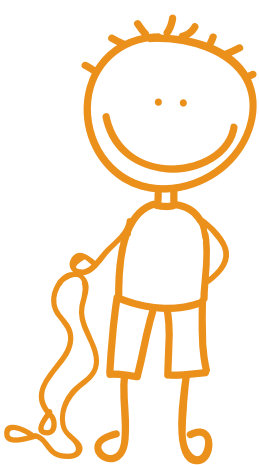
10

Poprawa pamięci



11

Nauka współpracy w grupie



12

Pogłębienie relacji ze współwiczącymi



13

Zwiększenie wytrzymałości fizycznej

14

Poprawa i kształtowanie umiejętności motorycznych



Patronat Honorowy



Patronat merytoryczny



DECATHLON



FOUNDATION
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US
DECATHLON

Velvet

blizel
Przedszkola

FUNDACJA
SZKIELEKO
I OKO

DEV-SOFT

Fundacja
Sportu
Pogrywanego

MiniMini+

teleToON+

SPRĘŻYNA
realizacja.pl

pedagog

EduGadki