

Drużyna piłkarska biega w kółko na rozgrzewce



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-05849



kolorowankioli.pl

K-05849 · Wiek 4-12 lat

Drużyna piłkarska biega w kółko na rozgrzewce

Przed meczem cała drużyna rozgrzewa się wspólnym truchtem dookoła boiska. Bieg na początku rozgrzewa mięśnie i przygotowuje ciało do wysiłku.

Ciekawostka

Rozgrzewka jest bardzo ważna — rozgrzane mięśnie pracują lepiej i rzadziej dochodzi do kontuzji.

Sugerowane kolory

Koszulki niebieskie, spodenki białe, getry niebieskie, piłki biało-czarne, trawa zielona.

Wskazówka dla rodzica

Wytłumacz dziecku, dlaczego przed sportem trzeba się rozgrzać — to chroni mięśnie.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie