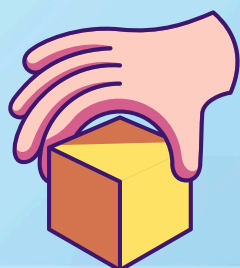




# PRZEGLĄD ZDOLNOŚCI

Moje zdolności dotyczące  
całego ciała.

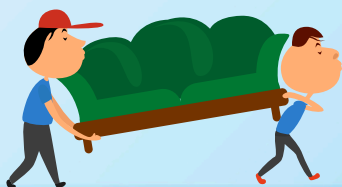
# ZDOLNOŚCI WYMAGAJĄCE ZRĘCZNOŚCI I KOORDYNACJI CAŁEGO CIAŁA



- Gra w koszykówkę – drybling, rzut do kosza.
- Taniec – wykonywanie skomplikowanych układów choreograficznych.
- Jazda na deskorolce – utrzymanie równowagi i sterowanie.
- Żonglowanie – podrzucanie i łapanie piłek.
- Prasowanie ubrań.
- Krojenie warzyw w kuchni.
- Składanie ubrań w kostkę.
- Mycie okien lub samochodu.
- Granie w gry wymagające precyzyjnych ruchów palców.



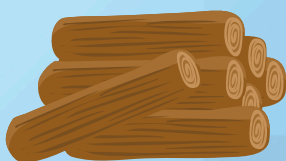
## ZDOLNOŚCI WYMAGAJĄCE SIŁY I/LUB WYTRZYMAŁOŚCI



- Podnoszenie ciężarów – ćwiczenia na siłowni.
- Bieganie na długie dystanse – maratony, biegi terenowe.
- Jazda na rowerze na długich dystansach.
- Pływanie na basenie.
- Noszenie zakupów do domu.
- Przesuwanie mebli podczas sprzątanía/przeprowadzki
- Praca w ogrodzie – kopanie, grabienie, koszenie trawy.

# ZDOLNOŚCI WYMAGAJĄCE ZRĘCZNOŚCI, SIŁY I WYTRZYMAŁOŚCI

- Wspinaczka na ściankę.
- Parkour – pokonywanie przeszkód.
- Piłka nożna – szybkie bieganie i strzały na bramkę.
- Tor przeszkód – czołganie się, skakanie, wspinanie.
- Sprzątanie dużych powierzchni, np. zamiatanie podwórka.
- Praca w gospodarstwie domowym – przestawianie ciężkich rzeczy.
- Układanie drewna na zimę.

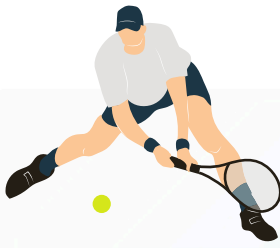




## ZDOLNOŚCI WYMAGAJĄCE ELASTYCZNOŚCI I MOBILNOŚCI

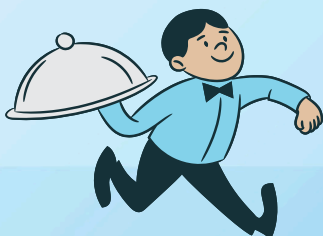


- Joga – różne pozycje rozciągające.
- Gimnastyka artystyczna.
- Stretching – rozciąganie mięśni po ćwiczeniach.
- Taniec baletowy – wysokie podnoszenie nóg.
- Sięganie po przedmioty na wysokich półkach.
- Układanie rzeczy w trudno dostępnych miejscach.



## ZDOLNOŚCI WYMAGAJĄCE SZYBKOŚCI I REAKCJI

- Gra w tenisa lub badminton.
- Biegi na krótkie dystanse.
- Sztuki walki – uniki i szybkie ataki.
- Gry wymagające refleksu.
- Szybkie łapanie spadającego przedmiotu.
- Unikanie przeszkód na drodze podczas chodzenia.
- Reagowanie na sygnały w ruchu drogowym podczas jazdy rowerem.



## ZDOLNOŚCI WYMAGAJĄCE RÓWNOWĄGI I STABILIZACJI

- Chodzenie po linie (slackline).
- Jazda na łyżwach lub rolkach.
- Utrzymywanie pozycji deski (plank).
- Równoważnia w gimnastyce.
- Wchodzenie po drabinie.
- Stanie na jednej nodze podczas zakładania skarpetki.
- Noszenie tacy z jedzeniem bez rozlewania.
- Jazda na rowerze po nierównej drodze.



# ZDOLNOŚCI WYMAGAJĄCE KOORDYNACJI ZMYSŁOWO-RUCHOWEJ

- Strzelanie z łuku.
- Gra w siatkówkę – odbijanie piłki w odpowiednim momencie.
- Rzuty do celu – koszykówka, piłka ręczna.
- Gry komputerowe wymagające precyzyjnych ruchów myszką.
- Sprawne pisanie ręczne lub na komputerze.
- Granie na instrumencie muzycznym.
- Gotowanie – sprawne krojenie warzyw równo i dokładnie.
- Szycie – precyzyjne ruchy rąk.
- Wbijanie gwoździ młotkiem.