

Gra ruchowa

Potrzebne będą: kostka do gry i 1 pionek dla każdego uczestnika. Zawodnik porusza się o tyle pól ile wyrzuci oczek i wykonuje zadanie z danego pola. Gra trwa aż ostatni zawodnik dojdzie do mety.

START
1 minuta biegu w miejscu i 15 pajacyków na rozgrzewkę

1. przejdź jak rak z kuchni do pokoju

2. 20 przysiadów

3. 5 x połóż się na plecach i wstań

4. zrób mostek

5. 20 podskoków obunóż

6. przejdź jak wąż 5 metrów

7. zatańcz do ulubionej piosenki

8. 10 pompek

9. bieg z wysokim unoszeniem kolan przez 1 minutę

10. podskokami jedno nogą wejdź do każdego pomieszczenia

11. 15 brzuszków

12. zatańcz makarenę

13. 8x padnij-powstań

14. 20 skłonów

15. żongluj 3 piłeczkami (kulkami z papieru)

16. przebiegnij 3 razy z łazienki do kuchni

17. plank przez 1 minutę

18. stań nieruchomo na jednej nodze przez 2 minuty

19. przez 1 minutę usiądź na podłodze tylko na lewym pośladku (reszta ciała w powietrzu)

20. 20 przeskoków przez przeszkodę

21. żabie skoki wzdłuż pokoju

22. 1 minuta skip C

WRÓĆ NA START

1 POLE DO PRZODU

COFNIJ SIĘ O 2 POLA

META
na koniec wykonaj jaskółkę przez 2 minuty

KREATYWNY NAUCZYCIEL