

Gra planszowa połączona z aktywnością ruchową

ZAGRAJ W GRĘ SAM LUB Z RODZINĄ

!!! POTRZEBUJESZ JEDNĄ KOSTKĘ ORAZ DLA KAŻDEGO GRACZA PIONEK !!!

Przed grą na planszy wykonajcie krótką rozgrzewkę:

Ćwiczenie 1: marsz w miejscu - unosimy wysoko kolana - 20s.

Ćwiczenie 2: trucht w miejscu- 20s.

Ćwiczenie 3: marsz w miejscu z unoszeniem prostych rąk w górę
na zmianę lewą i prawą ręką- 20s.

Ćwiczenie 4: skip A - 20s.

Ćwiczenie 5: skip C- 20s.

Ćwiczenie 6: bieg bokserki w miejscu (bieg w miejscu i boksowanie rękoma PR, LR
na zmianę. - 20s.

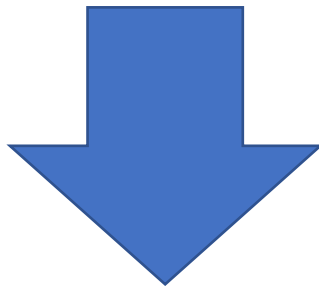
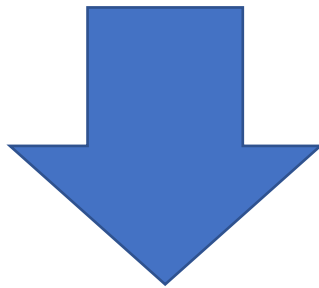
Ćwiczenie 7: skłony tułowia w przód- 20s.

Ćwiczenie 8: skipping (szybki bieg w miejscu z wysoko unoszonymi kolanami) - 20s.

Ćwiczenie 9: skręty tułowia na boki RR na wysokości kl. piersiowej- 20s.

Ćwiczenie 10: gąsienica (skłon w przód, RR dotykają podłogi następnie
przechodzimy ze skłonu do podporu przodem, przenosząc RR do przodu) - 20s.

Następnie przechodzimy do gry planszowej! 😊



Zasady gry:

1. Ćwiczenia powinny się odbywać TYLKO W DOMU pod nadzorem osoby dorosłej.
2. Grę rzutem kostką jako pierwsza rozpoczyna osoba, która wygra w rozgrywce w „papier, kamień, nożyce”.
3. Rzuć kostką, przesunij pionek o ilość oczek jaką pokazała kostka.
4. Na polach na których znajdują się numerki od 1-29 oznaczają, że kryje się pod nimi zadanie ruchowe do wykonania (za rezygnację z zadania cofasz się o 5 pól, za próbę wykonania ale nie dokończenie ćwiczenia cofasz się o 3 pola).

Do dzieła! Nie poddawaj się! Dasz radę! 😊 Na pewno ze wszystkimi doskonale sobie poradzisz, więc nie rezygnuj!

1. Wykonaj 15 pajacyków
2. Wykonaj bieg w miejscu przez 20 sekund
3. Wykonaj podpór przodem przez 10 sekund
4. Wykonaj 8 brzusków
5. Wykonaj Skip A przez 20 sekund
6. Zatańcz makarenę przez 10 sekund
7. Wróć na START 😞
8. Cofnij się o 3 pola
9. Zjedz kawałek cytryny
10. Pokaż swoje ulubione ćwiczenie
11. Wróć na START 😞
12. Wykonaj 10 przysiadów
13. Wykonaj wspięcie na palce 10 razy
14. Przejdź 5 pól do przodu
15. Wykonaj skoki jednonóż w miejscu na prawej nodze przez 10 sekund
16. Zjedz owoc
17. Wykonaj 10 razy przysiad z wyskokiem w górę
18. Pokaż swoje ulubione ćwiczenie
19. Wykonaj skoki jednonóż w miejscu na lewej nodze przez 10 sekund
20. Wykonaj skoki obunóż w miejscu przez 15 sekund
21. Cofnij się o 3 pola
22. Wykonaj 15 pajacyków
23. Wykonaj 10 przysiadów
24. Zjedz kawałek cytryny
25. Wykonaj Skip C przez 20 sekund
26. Naśladuj skoki na skakance przez 20 sekund
27. Wypij szklankę wody
28. Cofnij się o 3 pola
29. Przedstaw swój taniec radości! 😊

6. Następnie ruch ma kolejna osoba.

7. **Gra kończy się, gdy pierwsza osoba dotrze do METY.**

Ta osoba jest ZWYCIEZCĄ, pozostali gracze kontynuują grę aż dotrą do mety!

Udanej zabawy! Powodzenia! 😊

