

Temat lekcji: Zestaw ćwiczeń wzmacniających całe ciało.

Zapraszam Was do bardzo ciekawej gry 😊

Zasady gry:

- Ilość graczy :dowolna
- Gracz rzuca dwoma kostkami jednocześnie.
- Wykonuje zadanie na którym się znajdzie.
- Za zadanie wykonane otrzymuje 2 punkty
- Gdy zadanie nie zostało wykonane odejmuje się 5 punktów
- Po wyrzuceniu “double” czyli dwóch tych samych oczek na kostkach (np 3 i 3) Gracz wykonuje dane zadanie dwukrotnie ale otrzymujesz również 2x więcej punktów czyli 4.
- Wszystkie punkty zapisujemy na kartce.
- Ustal przed grą kiedy kończy się rozgrywka. (np po 2 okrążeniach, lub jak ktoś zdobędzie 50 punktów lub inne)

MIŁEGO GRANIA!

	10 x BRZUSZKI	15 x PRZYSIAD	SKOCZ NA DRUGIE POLE ŻÓŁTE	5 x PADNIJ POWSTAŃ	DESKA TYŁEM	PRZEJDZ NA WODOPÓJ	10 x PAJACYK	DESKA	10 x PRZYSIAD	START +10 PUNKTÓW	STACJA WODOPÓJ	5x POMPKI	25x PAJACYK	40sek SZYBIE NÓZKI	18x WYKROKI	SPRAWDZ TĘTNO	20x PODSKOKI (SKAKANKA)	10x PRZYSIAD + WYSKOK	BIEG W PODPOMOCZĘ 20sek	15x BRZUSZKI SKOŚNE	STACJA WODOPÓJ						
15x PAJACYKI	15x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA	10x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA	15x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA	BIEG 20sek	20x WZNOŚY RĄK	ZABEZPIECZENIE	16x WYKROKI	15x POMPKI	15x PAJACYKI	15x BRZUSZKI	15x PAJACYKI	15x PRZYSIAD WYSKOK	24x PRZYSIAD	45sek SNIP A	20x LEŻENIE TYŁEM LOKIEC KOLANO	<div style="text-align: center;"> <h1>SPORTOPOLY</h1> <p>GRA, W KTÓREJ INWESTUJESZ W SWOJE ZDROWIE</p> </div>											
10x WYDECH WYDECH	60sek DESKA	20x PŁYN ZABKA	WYWIĘS Z ZOBOWIĄZANIE	OPRAĆ SIĘ O OMIĘKNOŚĆ OCZEK NA NOSTICE	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; transform: rotate(-15deg);"> <p>INSTRUKCJA</p> <p>CO POTRZEBUJESZ</p> <ul style="list-style-type: none"> DWIE KOŚCI PIONEK DLA KAŻDEGO GRACZA WODE KARTKI I DŁUGOPIS (ZAPISYWANIE WYNIKÓW) JAK GRACZ? ILOROŚ OSÓB DOWOLNA WYKONAŁ ZADANIE, KTÓRE WYŁOSIŁESZ OTRZYMAJ ZADANIE, KTÓRE WYKONAJĄ AKTYWNOŚĆ ZANIE WYKONANIE ZADANIA ODEJMUJESZ 5 PUNKTÓW </div>						20x WYKROKI	18x WYKROKI	40sek SZYBIE NÓZKI	25x PAJACYK	5x POMPKI							15x PRZYSIAD	10x BRZUSZKI	15x PAJACYKI	15x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA	10x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA	15x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA



STWORZYŁ DARIAN KODNIK