

INSTRUKCJA DO GRY „OD MORZA AŻ PO TATRY”

PRZYGOTUJ:

- PLANSZĘ DO GRY (WYDRUKUJ JĄ)
- PIONKI DLA GRACZY
- KOSTKĘ DO GRY
- PIŁKĘ
- 1 KG MĄKI / CUKRU / WODY (NA SZAFCE W KUCHNI)
- ŁYŻKĘ I JAJKO W KUCHNI

GRA POLEGA NA TYM ABY PRZEJŚĆ OD STARTU DO METY JAK NAJSZYBCIEJ Z WYKONYWANIEM POSZCZEGÓLNYCH ZADAŃ WYZNACZONYCH NA TRASIE. OPIS ZADAŃ PONIŻEJ. IM WIĘCEJ GRACZY TYM LEPSZA ZABAWA:) OD 2 DO 8 GRACZY.

A1 ZRÓB 5 PAJACYKÓW

A2 ZRÓB 5 PRZYSIADÓW

A3 WYKONAJ 5 PODSKOKÓW OBUNÓŻ

A4 WYTRZYMAJ 5 SEKUND NA JEDNEJ NODZE

A5 UŁÓŻ Z CIAŁA LITERKĘ „C”

A6 IDŹ DO KUCHNI I PRZYNIĘŚ NA ŁYŻCE JAJKO

A7 PRZEJDŹ NA CZWORAKA Z POKOJU DO KUCHNI

A8 KLASZCZ STOPAMI 5 RAZY

A9 ZRÓB SKŁON W PRZÓD I PRZYTRZYMAJ 10 SEKUND

A10 WYKONAJ ROWEREK PRZEZ 10 SEKUND

A11 STAŃ NA PALCACH 10 RAZY

A12 STAŃ NA PIĘTACH 10 RAZY

A13 UDAWAJ SAMOŁOT PRZEZ 10 SEKUND

A14 SPRÓBUJ WSTAĆ SIEDZĄC Z NOGAMI W KOKARDKĘ

A15 BIEG W MIEJSCU PRZEZ 10 SEKUND NOGI UNIESIONE WYSOKO

A16 **PRZECHODZISZ NA POLE B28**

A17 **TRACISZ KOLEJKĘ**

A18 WYKONAJ KRĄŻENIA RAMION W TYŁ 10 RAZY

A19 PODRZUĆ PIŁKĘ 10 RAZY

A20 WSZYSCY UCZESTNICY ROBIĄ 15 PAJACYKÓW

- B21 STOJĄC NA JEDNEJ NODZE DOTKNIJ GŁOWY JEDNEGO UCHA I NOSA
- B22 PRZEJDŹ DO ŁAZIENKI Z POKOJU IDĄC JAK „RAK”
- B23 PRZEJDŹ TIP-TOPKAMI CAŁY POKÓJ
- B24 PODSKOCZ NA LEWEJ NODZE 8 RAZY
- B25 PODSKOCZ NA PRAWEJ NODZE 8 RAZY
- B26 DOTKNIJ PIĘTAMI POŚLADKÓW 15 RAZY
- B27 ZRÓB KRZESEŁKO PRZY ŚCIANIE PRZEZ 20 SEKUND
- B28 ZRÓB 10 BRZUSZKÓW
- B29 **ZAMIENŃ SIĘ NA PLANSZY MIEJSCEM PIONKÓW Z WYBRANYM GRACZEM**
- B30 **MASZ DODATKOWY RZUT**
- B31 PRZEŁÓŹ PIŁKĘ POD NOGAMI 15 RAZY
- B32 ZRÓB 15 POMPEK PRZY ŚCIANIE
- B33 **ZAŚPIEWAJ PIOSENKĘ**
- B34 **PRZECHODZISZ NA POLE C55**
- B35 Z POMOCĄ WYBRANEGO GRACZA UŁÓŹCIE LITERKĘ „T” (UŻYWAJĄC TYLKO SWOJEGO CIAŁA)
- B36 LEŻĄC NA BRZUCHU PODNIEŚ ZGIĘTE NOGI W KOLANACH 15 RAZY (2 NOGI RAZEM)
- B37 W POZYCJI NA CZWORAKA UNIEŚ PRAWĄ RĘKĘ I PRAWĄ NOGĘ (ZAMIENNIE LEWA RĘKA LEWA NOGA) POWTÓRZ 16 RAZY
- B38 WSZYSCY UCZESTNICY WYKONUJĄ 15 PRZYSIADÓW
- B39 **TRACISZ 2 KOLEJKI**
- B40 **WYBRANY PRZEZ CIEBIE GRACZ COFA SIĘ O 3 POLA**
- C41 KAŻDY Z GRACZY UBIERA NOWĄ PARĘ SKARPETEK KTO OSTATNI TEN WYKONUJE KRZESEŁKO PRZEZ 30 SEKUND
- C42 SIEDZĄC W ROZKROKU WYKONAJ SKŁON DO KAŻDEJ NOGI PO 10 RAZY
- C43 UDAJĄC SAMOCHÓD PRZEJDŹ PRZEZ CAŁE MIESZKANIE
- C44 USIĄDŹ ZE STOPAMI ZŁĄCZONYMI I STARAJ SIĘ DOTKNAĆ KOLANAMI PODŁOGI PRZEZ 30 SEKUND
- C45 **WRACASZ NA START**
- C46 W LEŻENIU NA BRZUCHU PODNOSZENIE RĄK 10 RAZY
- C47 W POZYCJI NA CZWORAKA UNIEŚ LEKKO KOLANA I WYTRZYMAJ 20 SEKUND
- C48 SIEDZĄC NA PIĘTACH WYCIĄGNIJ RĘCE DO GÓRY ZRÓB SKŁON I STARAJ SIĘ DOTKNAĆ GŁOWĄ PODŁOGI

C49 WRACASZ NA POLE B40

C50 W LEŻENIU NA PLECACH UNIEŚ BIODRA 10 RAZY

C51 WYBRANY PRZEZ CIEBIE GRACZ IDZIE DO PRZODU O 3 POLA

C52 POWIEDZ WIERSZYK STOJĄC NA JEDNEJ NODZE

C53 KUCNIJ I PRZEJDŹ W TEJ POZYCJI DO KUCHNI I PRZYNIEŚ SZKLANKĘ WODY

C54 PRZEJDŹ PO POKOJU Z KSIĄŻKĄ NA GŁOWIE

C55 PODNIEŚ NAD GŁOWĘ 20 RAZY 1KG MAKI / CUKRU / WODY 1L

C56 OPIERAJĄC SIĘ NA RĘKACH WYKONUJEMY SKOKI W MIEJSCU PRZÓD / TYŁ

C57 TRACISZ KOLEJKĘ

C58 ZRÓB TACZKĘ Z WYBRANYM GRACZEM I PRZEJ POKÓJ (TRZYMAMY OKOLICE KOLAN)

C59 CZOŁGAJ SIĘ DO KUCHNI

C60 POZOSTALI GRACZE COFAJĄ SIĘ O 1 POLE DO TYŁU

D61 SKACZ JAK ŻABKA PRZEZ 15 SEKUND

D62 TURLAJ SIĘ NA KONIEC POKOJU

D63 W LEŻENIU NA BRZUCHU UNIEŚ RĘCE I NOGI JEDNOCZEŚNIE I UTRZYMAJ RZEZ 10 SEKUND

D64 WSZYSCY GRACZE WYKONUJĄ 30 BRZUSZKÓW

D65 WYBRANY GRACZ WYRZUCA ZA CIEBIE KOSTKĄ W NASTĘPNEJ KOLEJCE

D66 WSZYSCY GRACZE WYKONUJĄ BIEG W MIEJSCU Z BOKSOWANIEM PRZEZ 20 SEKUND

D67 WRACASZ NA POLE C60

D68 WSZYSCY GRACZE WYKONUJĄ PRZYSIAD – WSTAŃ – KOPNIJ POWTÓRZ 20 RAZY

D69 W PODPORZE PRZODEM (DŁONIE I STOPY DOTYKAJĄ ZIEMI) DOTYKAMY PRZEZ 20 SEKUND WYBRANEJ CZĘŚCI CIAŁA ODRYWAJĄC ZA KAŻDYM RAZEM JEDNĄ RĘKĘ OD PODŁOGI – ZADANIE DLA WSZYSTKICH GRACZY

D70 WSZYSCY GRACZE STOJĄ NA JEDNEJ NODZE I PODAJĄ DO SIEBIE PIŁKĘ PRZEZ 1 MINUTĘ A PIŁKA NIE MOŻE SPAŚĆ NA ZIEMIĘ (MOŻNA RAZ ZMIENIĆ NOGĘ)