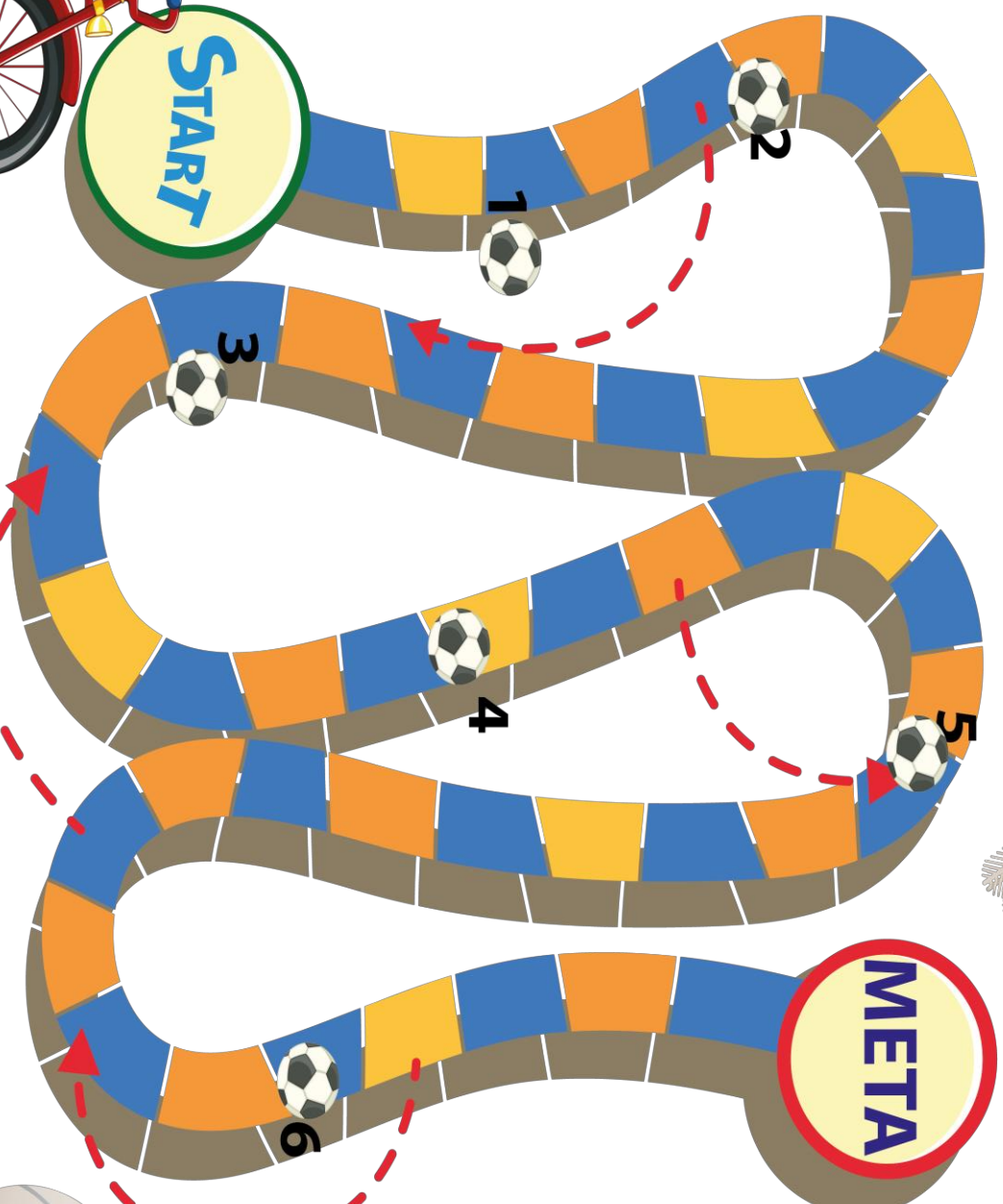


# GRA PLANSZOWA „JESTEM WYSPORTOWANY”



**INSTRUKCJA DO GRY**  
**„JESTEM WYSPORTOWANY”**

Gra jest typową grą „ściganką”. Zadaniem jest jak najszybciej dotrzeć do mety. Po drodze można napotkać na piłki, które mogą okazać się szansą lub przeszkodą. Zadaniem uczestnika jest wykonanie różnorodnych ćwiczeń gimnastycznych. Potrzebne przedmioty: pionki, kostka do gry.

**Wiek uczestników: 4+**

**Znaczenie znaków**

- 1. Wykonaj 5 pajacyków. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 4 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 2 pola**
  
- 2. Wykonaj 10 przysiadów. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 2 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 2 pola**
  
- 3. Zatańcz do wybranej muzyki, co najmniej przez 2 minuty. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 3 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 3 pola**
  
- 4. Wymyśl własne ćwiczenie i namów do jego wykonania co najmniej jednego gracza. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 3 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 3 pola**
  
- 5. Wykonaj ćwiczenie tzw. „koci grzbiet” (w siadzie podpartym wygnij plecy do góry chowając głowę między ramiona). Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 2 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 2 pola**
  
- 6. Przejdź na czworakach 10 metrów. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 2 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 3 pola**