

**Ilu zawodników jednej drużyny gra na boisku w piłce ręcznej?**

**WYKONAJ   
x25 PAJACYKÓW**

**WYMIEŃ 4 PODSTAWOWE SPORTY DRUŻYNOWE**

**WYKONAJ WYKROKI  
X10**

**META**

**WYMIEŃ 5 ELEMNTÓW HIGIENY OSOBISTEJ**

**CO TO JEST SPALONY ?**

**WYKONAJ BRZUSZKI X15**

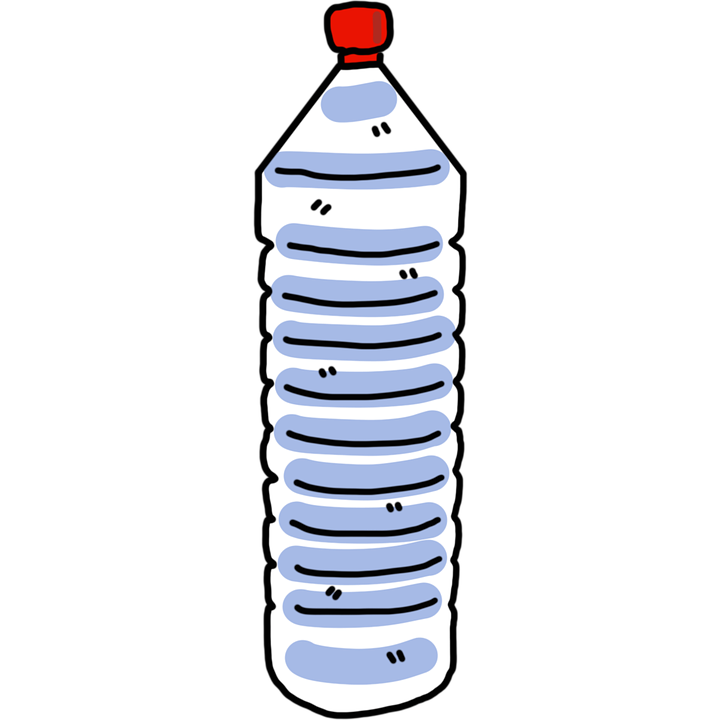
**WYMIEŃ 2 SKOCZKÓW NARCIARSKICH**

**CO TO JEST ZDROWIE?**

**CO TO JEST ? **

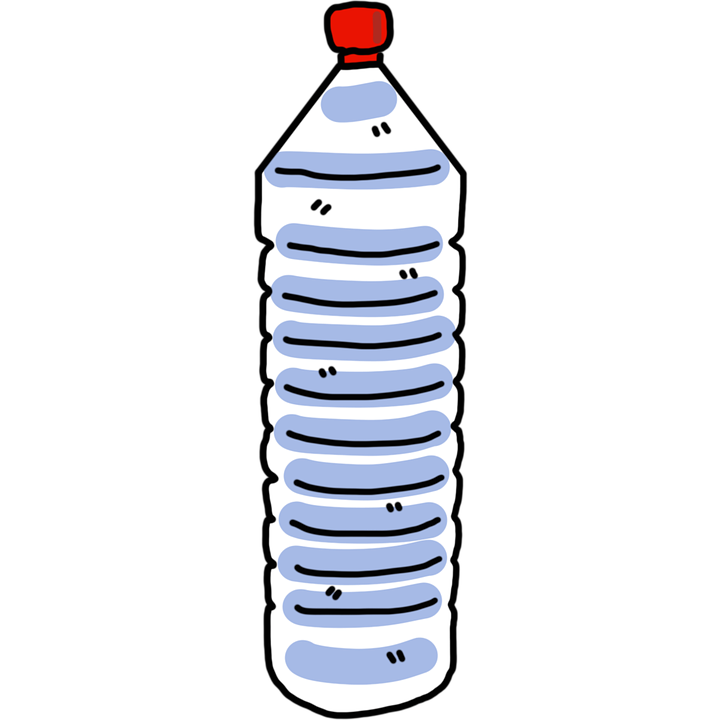
**WYMIEŃ 4 STYLE PŁYWACKIE**

**NAPIJ SIĘ WODY**

****

**OBIEGNIJ CAŁE SWOJE MIESZKANIE LUB DOM**

**NAPIJ SIĘ WODY**

****

**WYKONAJ POMPKI   
X15**

**WYMIEŃ 4 METODY HARTOWANIA ORGANIZMU**

**Ile punktów zdobywa zawodnik trafiając z rzutu wolnego w koszykówce**

**WYKONAJ PZRYSIADY X15**

**WYKONAJ PADNIJ POWSTAŃ   
X10**

**WYKONAJ DESKĘ  
 30 SEKUND**

**START**

**Ile odbić po swojej stronie siatki może jednorazowo wykonać jedna drużyna w siatkówce?**

**WYKONAJ BIEG   
W MIEJSCU PRZEZ 20 SEKUND**

**WYKONAJ PAJACYKI X10**

**WYMIEŃ 4 ZASADY   
FAIR-PLAY**

**Sportowa gra planszowa**

**Zasady:**

1. **Zaproś swoje rodzeństwo, rodziców, opiekunów lub inne osoby do gry**
2. **Rzuć kostką**
3. **Przesuń pionek o ilość oczek**
4. **Wykonaj ćwiczenie lub odpowiedz na pytanie**
5. **Brak odpowiedzi to cofnięcie się o 3 pola**
6. **Jeżeli próbowałeś wykonać ćwiczenie , ale Ci się nie udało to cofasz się o 1 pole**
7. **Jeżeli nie odpowiedziałeś na pytanie, a przy polu jest czerwona strzałka to cofasz się na pole, które wskazuje strzałka**
8. **Jeżeli odpowiedziałeś na pytanie, a przy polu jest zielona strzałka to cofasz się na pole, które wskazuje strzałka**
9. **Ruch ma kolejna osoba w grze**
10. **Koniec gry następuję, gdy pierwsza osoba wykona wszystkie ćwiczenia i zadania oraz dotrze do mety.**

**BAWCIE SIĘ DOBRZE ! ☺**