

KLUB GIER PLANSZOWYCH

Witam Was!

Czwartek (02 kwietnia 2020r.)

Dziś klub gier planszowych. O to moja propozycja ☺

1. Pamiętajcie o zasadach fair play.
2. „Sportowa gra planszowa”- to doskonały pomysł na zabawę oraz sport.
 - Przygotuj pionki, kostkę oraz wydrukuj planszę do gry (załącznik),
 - Zaproś do wspólnej gry rodziców lub rodzeństwo,

Zasady gry

Celem gry jest jak najszybsze dojście do mety oraz wykonanie ćwiczeń gimnastycznych.

Przebieg gry:

- Zawodnicy wykonują po trzy rzuty kostką (według ustalonej wcześniej kolejności). Gdy któryś z grających wyrzuci szóstkę, to kładzie jeden ze swoich pionków na polu startowym.
- Każdy z graczy porusza się po planszy o tyle oczek, ile wyrzuci kostką.
- Wyrzucenie w czasie gry 6 oczek nie uprawnia zawodnika do kolejnego rzutu.
- Kiedy pionek jednego z graczy stanie na polu, na którym stoi pionek przeciwnika, to nowo przybyły pionek zbija pionek rywala, który w rezultacie musi wrócić na start.
- Na planszy znajdują się pola z ćwiczeniami gimnastycznymi (ćwiczenia należy wykonać).

START

1 minuta biegu
w miejscu i
15 pajacyków
na rozgrzewkę



1.
przejdź jak
rak z kuchni
do pokoju

2.
20
przysiadów

3.
5 x połoś się
na plecach i
wstań

4.
zrób
mostek

WRÓĆ
NA
START

8.
10
pompek



5.
20
podskoków
obunóż

9.
bieg z wysokim
unoszeniem kolan
przez 1 minutę

7.
zatańcz
do
ulubionej
piosenki

6.
przejdź jak
wąż 5
metrów

10. podskokami
jednonóż wejdź do
każdego
pomieszczenia



12.
zatańcz
makarenę

11.
15
brzuszków

1 POLE DO
PRZODU



18.
stań nieruchomo
na jednej nodze
przez 2 minuty



13.
8x
padnij-powstań

14.
20
skłonów

19.
przez 1 minutę usiądź
na podłodze tylko na
lewym pośladku
(reszta ciała w
powietrzu)

17.
plank przez
1 minutę

16.
przebiegnij 3
razy z łazienki
do kuchni

15.
żongluj 3
piłeczkami
(kulkami z papieru)

20.
20 przeskoków
przez
przeszkodę



21.
żabie skoki
wzdłuż pokoju

22.
1 minuta
skip C

COFNIJ SIĘ
O 2 POLA



META
na koniec wykonaj
jaskółkę przez 2
minuty