



Instrukcja do gry:

- Przygotuj proszę pionki do gry i kostkę
- W grze znajdują się pola niebieskie, które oznaczają zadanie do wykonania oraz pola białe oznaczające brak zadania
- Rozetnij kartkę z zadaniami do wykonania
- Ułóż kartki z zadaniami jedna na drugą
- Odwróć ułożoną „górkę” z kartek na drugą stronę, tak aby nie było widać treści zadania

Teraz jesteś przygotowana/y do gry. Powodzenia!

Oto zadania dla Ciebie:

**Podskocz do góry 5
razy**

Zrób 10 przysiadów

**Naśladuj rękoma ruch
pływania**

**Zrób 7 skłonów do
przodu**

**Turlaj piłkę po linii
prostej: 1 raz do
przodu i 1 raz do tyłu**

Zrób 8 pajacyków

Podrzucić piłkę 5 razy i złapać ją

Przejdź jak niedźwiedź po pokoju

Przeskocz w domu przez 2 przeszkody

Przeczołgaj się 2 razy pod krzesłem

Weź kawałek kartki i przedmuchać kartkę 2 razy z jednego końca stołu na drugi koniec

Podskocz na jednej nodze 5 razy i na drugiej nodze 5 razy

Zrób wymachy do przodu jedną nogą i drugą nogą po 5 razy. Pamiętaj, aby noga była jak najbardziej prosta w kolanie

Znajdź swój kubek w domu

Pokaż, czym lubisz bawić się najbardziej

Zrób 5 brzusków

Narysuj słońce

**Przeturlaj się w
bezpiecznym miejscu , na
kocu, z jednego końca
koca na drugi**