



"RODZINNA AKTYWNOŚĆ"



START!

NAJPIERW ROZGRZEWKA!

- Biegnij w miejscu 15 sekund
- Zrób 5 okrążeń rękami do przodu i do tyłu
- Zrób 5 pajacyków



ZRÓB 10 skłonów raz do jednej nogi, raz do drugiej.

BIEGNIJ w miejscu przez 30 sekund



Stań w lekkim rozkroku
DOTKNIJ PALCAMI RĄK - PALCE STÓP
(pamiętaj o prostych kolanach)

SKOCZ 10 pajacyków

CHALLENGE

Wybierz dowolną osobę. Stańcie na jednej **NODZE**. Kto wytrzyma jak najdłużej, ten rzuca kostką jeszcze raz

TRAF piłką do wybranego celu x 3
Za każdy poprawny rzut możesz wykonać 1 krok do przodu.



ZRÓB tyle przysiadów, ile wyrzuciłeś oczek!



Stań na jednej nodze jak **JASKÓŁKA** i wytrzymaj 15 sekund



KLAŚNIJ raz pod jednym, raz pod drugim kolanem. Powtórz 3 razy



ZMĘCZYŁEŚ SIĘ ... odpocznij kolejkę.

PODSKOCZ tyle razy, ile wyrzuciłeś oczek!





WYMIENIĆ 3 znanych
PIŁKARZY

PRZEJDŹ jak
PAJĄK

dookoła stołu!

(pamiętaj o uniesionych kolanach)



ZRÓB na 1 nodze tyle
podskoków ile wyrzuciłeś
oczek!



Upsss...! **TRACISZ**
jedną kolejkę

CHALLENGE

KTO SKOCZY NAJDALEJ?

Ustalcie miejsce skoków i po kolei
skaczcie jak najdalej. Najlepsza
osoba przeskakuje dwa pola dalej.

WYTRZYMAJ

w tej pozycji

15 sekund!



ZRÓB 5 pajacyków!



META

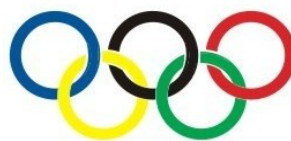


BIEGNIESZ

w miejscu 15 sekund



KUCNIJ i podskocz
do góry jak najwyżej.
POWTÓRZ 3 razy.



WYMIENIĆ 3
DYSCYPLINY
OLIMPIJSKIE

Upsss...! **TRACISZ**
jedną kolejkę!

CHALLENGE

Wybierz dowolną osobę.
USIĄDŹCIE TYLKO NA
PUPIE (nogi i ręce w
powietrzu). Kto wytrzyma
najdłużej – rzuca kostką
jeszcze raz!

