



SPORTOWA GRA RODZINNA

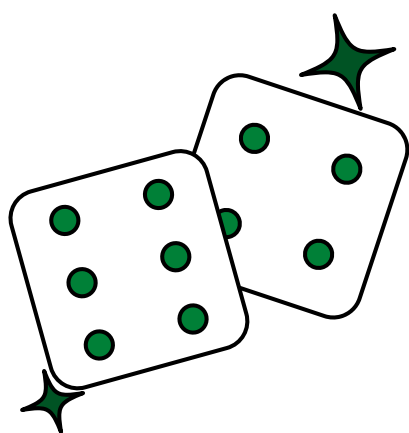
# GRA W KOŚCI

Liczba graczy: dowolna

Wiek graczy: 3-103

Zawartość: 2 kości do gry

Przygotuj: zegarek ze stoperem



1. Wydrukuj i sklej dołączone do gry szablony dwóch kości.
2. Gracze na przemian rzucają obiema kośćmi:
  - a. Pierwsza kość to **ZADANIA** sprawnościowe.
  - b. Druga kość określa nam liczbę **POWTÓRZEŃ** lub **CZAS** wykonywania.
3. W tej grze nikt nie przegrywa - każdy zostaje zwycięzcą - nagrodą są dobra zabawa i ... spalone kalorie!

## Uwaga!

- Dzieci wykonują każde wylosowane ćwiczenie tylko raz.
- Osoby dorosłe każde ćwiczenie wykonują mnożąc liczbę powtórzeń / czas x 2



Licencja: CC BY-NC-ND 4.0



**DZIKA KARTA**

**PRZYSIAD**

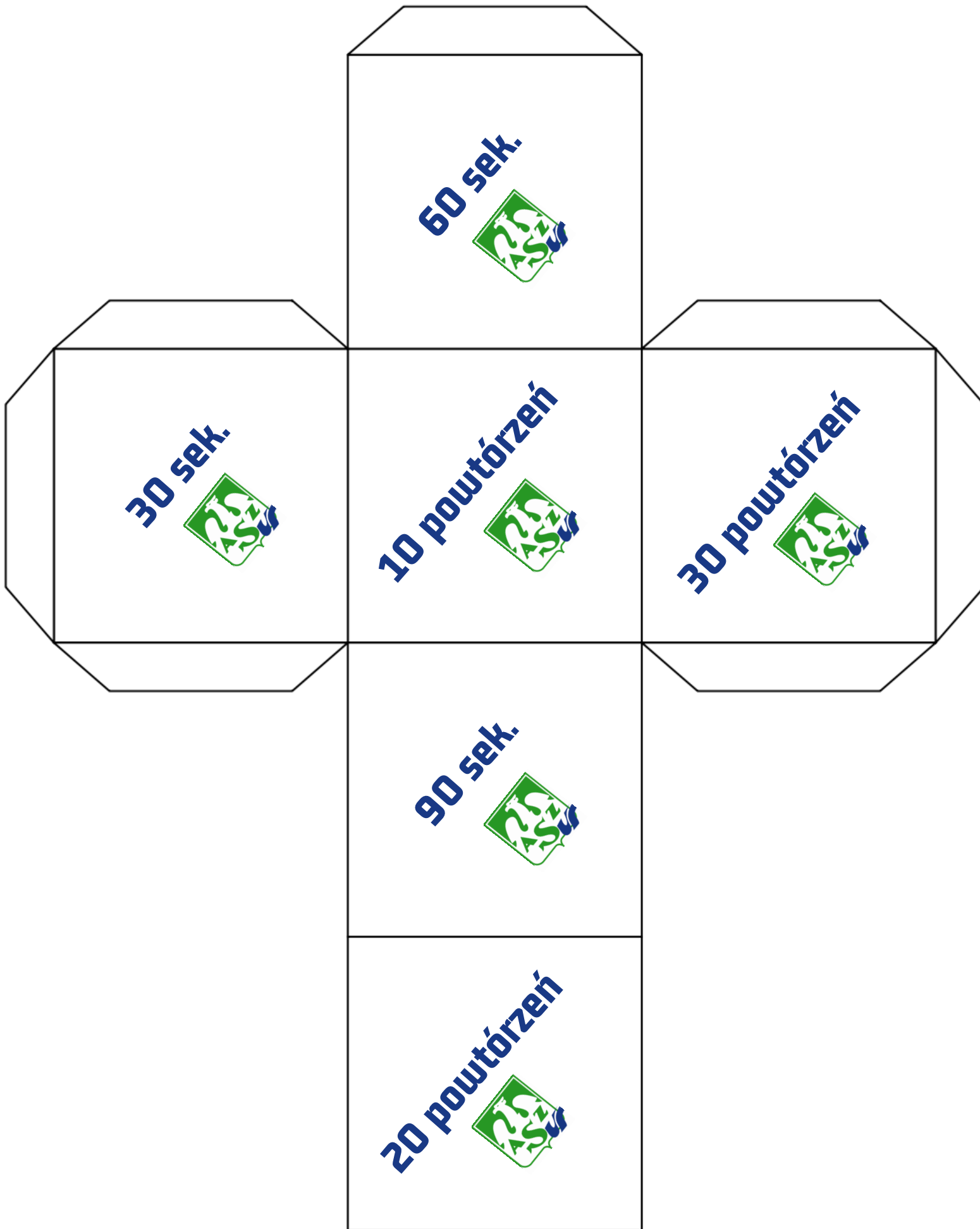
**ZAKROK**

**POMPKA**

**PAJAC**

**BRZUSZEK**





SPORTOWA GRA RODZINNA

**GRA W KOŚCI**

Licencja: CC BY-NC-ND 4.0