

# Gra sprawnościowa JESTEM FIT

START

Wykonaj wagę przodem na prawej nodze

2

Wykonaj 10 PAJACYKÓW

1. Jak nazywa się osobę, która nie je mięsa?

Stań na jednej nodze i wytrzymaj 10 sekund

Wracasz na pole nr 2

Wykonaj wagę przodem na lewej nodze

4. Jaka jest różnica między OLIMPIADĄ a IGRZYSKAMI OLIMPIJSKIMI?

2. Wymień 5 owoców i 5 warzyw

3. Podaj 3 produkty bogate w białko roślinne

Wykonaj 5 podskoków na prawej i 5 na lewej nodze

Wykonaj "rowerek" w leżeniu na plecach przez 15 sekund

Zrób 5 dowolnych pompek

META

Przechodzis po drabince

6. Wymień 3 grupy produktów, których należy unikać zdrowej diecie?

Przez 15 sekund wykonuj SKIP A

Wykonaj 5 przysiadów

Przez 10 sekund wykonuj SKIP C

7. Co znajduje się u podstawy piramidy żywienia?

Przejdź 5 razy dookoła krzesła na czworakach

5. Źródłem jakiej witaminy jest słońce?

Zrób 10 skłonów tułowia w przód z pogłębieniem





# ZASADY GRY



Do gry potrzebne Ci będą pionki i kostka. Jeśli nie masz kostki przygotuj 6 małych karteczek i na każdej napisz jedną cyfrę od 1 do 6. To będzie Twoja kostka. Podczas ruchu losuj jedną karteczkę i przesuвай się o tyle oczek ile wypadło na karteczce.



1. W grze może brać udział dowolna liczba uczestników.
2. Zadaniem graczy jest przejść od startu do mety
3. Wygrywa ta osoba, która pierwsza dotrze do mety wykonując po drodze ćwiczenia oraz zadania teoretyczne.
4. Gracz, który błędnie odpowiedział na pytanie cofa się o dwa pola.
5. Białe strzałki wyznaczają kierunek ruchu.



## OZNACZENIA SYMBOLI I ODPOWIEDZI NA PYTANIA TEORETYCZNE



dodatkowy rzut kostką.

### ODPOWIEDZI NA PYTANIA

1. Wegetarianin/Wegetarianka
2. To bardzo proste pytanie na pewno znasz na nie odpowiedź.
3. Groch, fasola, ciecierzycy, soja, soczewica itd.
4. Igrzyska Olimpijskie to zawody sportowe, a Olimpiada to 4 -letni okres między tymi zawodami.
5. Słońce jest źródłem witaminy D3.
6. Sól, cukier, tłuszcze zwierzęce.
7. Aktywność fizyczna.



przygotowała Maja Korcz  
doradca metodyczny ODN