

Opis pól gry WF z Klasą



1. Utrzymaj się w pozycji "jaskółki" przez 30 sekund.
2. Wykonaj minimum 8 przysiadów w czasie 10 sekund.
3. **Zamiast drożdżówki zjadasz świeże jabłko. Otrzymujesz dodatkowy rzut kostką.**
4. Wykonaj 25 "pajacyków".
5. **Zatrzymałeś/eś się na frytki. Tracisz kolejkę.**
6. Ćwicz mięśnie brzucha i nóg wykonując w powietrzu "rowerek" przez 1 minutę.
7. Kręć hula - hop przez 1 minutę.
8. Przebiegnij długość sali skipem A i wróć skipem C.
9. Wykonaj pozycję "motyla" korzystając z naszego poradnika *Joga na lekcji WF-u*.
10. **Tym razem zamiast autobusem, przyjechałeś/eś do szkoły rowerem.**
Poruszasz się o 3 pola do przodu.
11. Odbij piłeczkę do tenisa stołowego 10 razy, przekręcając naprzemiennie raketkę.
12. Wytrzymaj w pozycji "deski" przez 20 sekund.
13. Rysuj w powietrzu: lewą ręką kreśl ósemkę, prawą - znak nieskończoności.
14. **Zjadłeś pół tabliczki czekolady. Cofasz się o dwa pola.**
15. Podrzucić piłeczkę pod nogą i złap zanim upadnie na ziemię.
Ćwiczenie powtórz 10 razy.
16. Wyzwanie! Następna w kolejności drużyna wymyśla dla Was sportowe zadanie.
17. Zrób wykrok w przód, a następnie kozłuj piłką między nogami przez 1 minutę.
18. Wykonaj pozycję "kopiącego osiołka" korzystając z naszego poradnika *Joga na lekcji WF-u*.
19. Skacz na skakance dowolną techniką przez 2 minuty.
20. **Piątkowe popołudnie spędziłeś na basenie zamiast przed telewizorem.**
Otrzymujesz dodatkowy rzut kostką.
21. Odbij piłkę siatkową sposobem górnym 10 razy.
22. Wykonaj skłon w przód. Postaraj się dotknąć rękami palców u stóp.
23. **Przez cały dzień grałeś/eś na komputerze. Tracisz kolejkę.**
24. Traf piłeczką do kosza z odległości 10 metrów. Masz 3 rzuty.