



5x POMPKI

25x PAJACYK

40sek
SZYBKE NÓŻKI

18x WYKROKI

SPRAWDZ TĘTNO

20x PODSKOKI (SKAKANKA)

10x PRZYSIAD + WYSKOK

20sek
BIEG W PODPORZE

15x BRZUSZKI SKOŚNE



20x LEŻENIE TYŁEM ŁOKIEC KOLANO

45sek
SKIP A

24x PRZYSIAD

16x PRZYSIAD WYSKOK

WYMIEN 5 ZDROWYCH NAWYKÓW

COFNJ SIĘ O DWUKRTOŃSIĆ OGZEK NA KOSTCE

20x PŁYŃ ŻABKA

60sek
DESKA

10x WDECH WYDECH

START +10 PUNKTÓW

WYZWANIE
PO WYRZUCENIU TAKEJ SAMEJ LICZBY
OGZEK NA DMOGICH KOSTKACH,
WYKONUJESZ ZADANIE X2 OTRZYMUJESZ
2x WIECEJ PUNKTÓW



SPORTOPOLY
GRA, W KTOREJ INWESTUJESZ W SWOJE ZDROWIE

INSTRUKCJA

CO POTRZEBUJESZ
- DWE KOSCI
- PONEK DLA KAŻDEGO GRACZA
- WODE
- KARTKĘ I DŁUGOPIS (ZAPISYWANIE WYNIKÓW)

JAK GRACZ?
- ILOŚĆ OSOB DOWOLNA
- WYKONAJ ZADANIE, KTORE WYLOSUJESZ
- OTRZYMASZ 2 PKT ZA WYKONANĄ AKTYWNOŚĆ
- ZA NIE WYKONANIE ZADANIA ODEJMUJESZ 5 PUNKTÓW



STWORZYŁ DAMIAN RUDNIK

15x POMPKI

16x WYKROKI

ZJEJZ OWOC

20x WZNOŚY RĄK

20sek
BIEG

15x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA

10x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA

15sek
SKIP A

15x PAJACYKI

10x BRZUSZKI

15x PRZYSIAD

SKOCZ NA DRUGIE POLE ŻÓŁTE

5x PADNIJ POWSTAŃ

10sek
DESKA TYŁEM

PRZEJDZ NA WODOPÓJ

10x PAJACYK

20sek
DESKA

10x PRZYSIAD

