



21

22

20

23

24

25

26

27

28

29

30

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

N

E

S

START



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

W
O
R
L
D



1

2

3

4

5

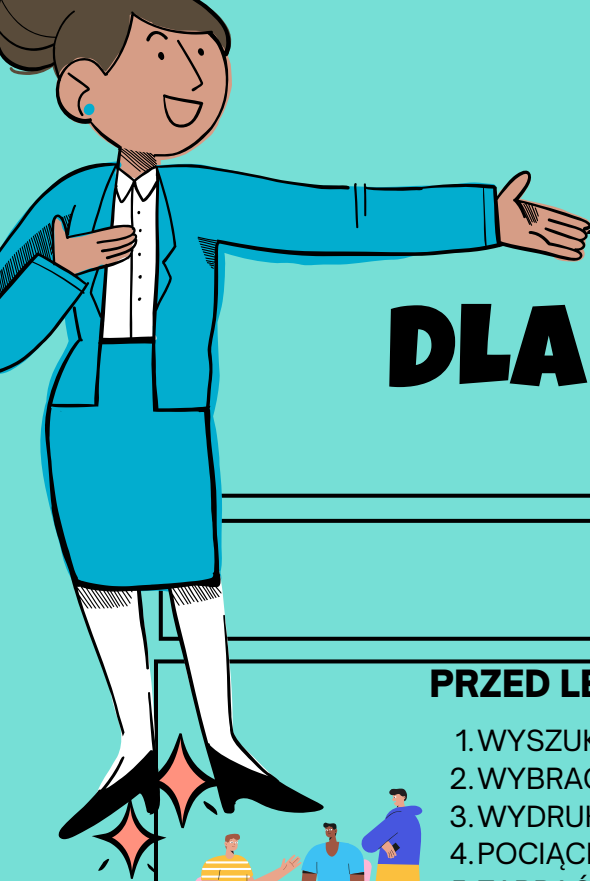
6

7

8

9





DLA NAUCZYCIELA

OPIS GRY

PRZED LEKCJĄ



1. WYSZUKAĆ CIEKAWY MIEJSCE DO GRY (LAS, PARK)
2. WYBRAĆ WERSJĘ (KOD QR LUB ZADANIA)
3. WYDRUKOWAĆ ZADANIA LUB KODY QR I PLANSZE (MAŁA LUB DUŻA)
4. POCIĄCĄ KAŻDE ZADANIE LUB KOD QR
5. ZABRAĆ KOSTKĘ DO GRY I SPIS ZADAŃ.
6. ZABRAĆ TAŚMĘ LUB PINZEZKI DO PRZYPIĘCIA KARTEK Z ZADANIAMI LUB KODAMI QR
7. ZABRAĆ PIONKI DO GRY (ILOŚĆ PIONKÓW RÓWNA ILOŚCI DRUŻYN)
8. ROZŁOŻYĆ ZADANIA W NIEWIDOCZNYCH MIEJSCACH (W PRZYPADKU KODÓW QR NIE TRZEBA)
9. W PRZYPADKU WERSJI Z KODAMI QR KAŻDY UCZEŃ ZABIERA TELEFON



NA LEKCJI

1. ROZŁOŻYĆ PLANSZE DO GRY
2. PRZYGOTOWAĆ PIONKI I KOSTKĘ
3. JEŻELI WYBRAŁEŚ WERSJĘ Z KODAMI QR PRZEKAŻ UCZNIOM KODY QR I POPROŚ O ROZMIESZCZENIE KARTEK W RÓŻNYCH MAŁO WIDOCZNYCH MIEJSCACH - DAJ IM PINEZKI LUB TAŚMĘ
4. W PRZYPADKU WERSJI Z KODAMI QR KAŻDY UCZEŃ MA TELEFON

ZASADY



1. PODZIEL UCZNIÓW NA DRUŻYNY
2. JEDEN UCZEŃ Z DRUŻYNY RZUCA KOSTKĄ (USTAL KOLEJNOŚĆ)
3. WSZYSCY Z DRUŻYNY SZUKAJĄ NUMERU, KTÓRY WYLOSOWALI (MOGĄ SIĘ ROZDZIELIĆ)
4. PO ODSZUKANIU NUMERU CAŁA DRUŻYNA WRACA DO PLANSZY, PRZEDSTAWIA ZADANIE NAUCZYCIELOWI NASTĘPNIE CAŁA DRUŻYNA WYKONUJE ZADANIE W OBECNOŚCI NAUCZYCIELA.
5. PO WYKONANIU ZADANIA RZUCAJĄ KOSTKĄ KOLEJNY RAZ.
6. WYGRYWA DRUŻYNA, KTÓRĄ JAKO PIERWSZA DOTRZE DO KOŃCA PLANSZY.



1 STWÓRZ UKŁAD GIMNASTYCZNY

2 PRZEBIEGNIJ 500M

3 ZRÓB 30 POMPEK

4 STWÓRZ NAPIS "SPORT"

5 WYMIĘŃ 10 ZNANYCH SPORTOWCÓW

6 OMÓW PRAWDŁOWE ODŻYWIANIE

7 WYKONAJ SKIP A PRZEZ 30 SEKUND

8 WYKONAJ 30 PRZYSIADÓW

9 WYKONAJ 20 PAJACYKÓW

10 RZUCASZ KOSTKĄ JESZCZE RAZ

11 WYKONAJ 10 POWTÓRZEŃ PADNIJ POWSTAŃ

12 OMÓW PRAWDŁOWY TRYB ŻYCIA

13 PRZEBIEGNIJ 600M

14 MUSISZ ODCZEKAĆ 2 MINUTY

15 MUSISZ ODCZEKAĆ 3 MINUTY

16 WYKONAJ SKIP C PRZEZ 30 SEKUND

17 WYKONAJ SKOK Z MIEJSCA 5 RAZY

18 WYMIĘŃ ZALETY UDZIAŁU W LECJACH WF

19 WYKONAJ 30 BRZUSZKÓW

20 DLACZEGO WYKONUJEMY ROZGRZEWKĘ?

21 WYKONAJ ROZCIĄGANIE NÓG PRZEZ MINUTĘ

22 ZAŚPIEWAJ WYBRANĄ PIOSENKĘ PRZEZ 30 SEKUND

23 RZUCASZ KOSTKĄ JESZCZE RAZ

24 ZRÓB 30 POMPEK

25 WYKONAJ 30 PRZYSIADÓW

26 COFASZ SIĘ NA NUMER 18 I RZUCASZ KOSTKĄ JESZCZE RAZ

27 PRZEBIEGNIJ 60M NA 90%

28 PRZEBIEGNIJ 300M

29 ZAŚPIEWAJ WYBRANĄ PIOSENKĘ PRZEZ 45 SEKUND

30 WYKONAJ TANIEC ZWYCIĘSTWA PRZEZ 30 SEKUND

SPIS ZADAŃ

ZADANIE NR 1

STWÓRZ UKŁAD
GIMNASTYCZNY

ZADANIE NR 2

PRZEBIEGNIJ 500M

ZADANIE NR 3

ZRÓB 30 POMPEK

ZADANIE NR 4

STWÓRZ NAPIS
"SPORT"

ZADANIE NR 5

WYMIENŃ 10
ZNANYCH
SPORTOWCÓW

ZADANIE NR 6

OMÓW
PRAWIDŁOWE
ODŻYWIANIE

ZADANIE NR 7

WYKONAJ SKIP A
PRZEZ 30 SEKUND

ZADANIE NR 8

WYKONAJ 30
PRZYSIADÓW

ZADANIE NR 9

WYKONAJ 20
PAJACYKÓW

ZADANIE NR 10

RZUCASZ KOSTKĄ
JESZCZE RAZ

ZADANIE NR 11

WYKONAJ 10
POWTÓRZEŃ PADNIJ
POWSTAŃ

ZADANIE NR 12

OMÓW
PRAWIDŁOWY TRYB
ŻYCIA

ZADANIE NR 13

PRZEBIEGNIJ 600M

ZADANIE NR 14

MUSISZ ODCZEKAĆ
2 MINUTY

ZADANIE NR 15

MUSISZ ODCZEKAĆ
3 MINUTY

ZADANIE NR 16

WYKONAJ SKIP C
PRZEZ 30 SEKUND

ZADANIE NR 17

WYKONAJ SKOK Z
MIEJSCA 5 RAZY

ZADANIE NR 18

WYMIENŃ ZALETY
UDZIAŁU W
LECJACH WF

ZADANIE NR 19

WYKONAJ 30
BRZUSZKÓW

ZADANIE NR 20

DLACZEGO
WYKONUJEMY
ROZGRZEWKĘ?

ZADANIE NR 21

WYKONAJ
ROZCIĄGANIE NÓG
PRZEZ MINUTĘ

ZADANIE NR 22

ZAŚPIELAJ
WYBRANĄ PIOSENKĘ
PRZEZ 30 SEKUND

ZADANIE NR 23

RZUCASZ KOSTKĄ
JESZCZE RAZ

ZADANIE NR 24

ZRÓB 30 POMPEK

ZADANIE NR 25

WYKONAJ 30
PRZYSIADÓW

ZADANIE NR 26

COFASZ SIĘ NA
NUMER 18 I KULASZ
KOSTKĄ JESZCZE
RAZ

ZADANIE NR 27

PRZEBIEGNIJ 60M
NA 90%

ZADANIE NR 28

PRZEBIEGNIJ 300M

ZADANIE NR 29

ZAŚPIEWAJ
WYBRANĄ PIOSENKĘ
PRZEZ 45 SEKUND

ZADANIE NR 30

WYKONAJ TANIEC
ZWYCIĘSTWA PRZEZ
30 SEKUND

