

Joaca de-a mișcarea!

Poți juca singur, sau împreună cu familia.
Ai nevoie de un zar. (Dacă nu ai zar, poți folosi de bilețele de hartie împăturite, pe care le extragi dintr-un bol.

Scrie pe bilețele cifrele de la 1 la 6.)

Fiecare căsuță cu numere reprezintă o provocare sportivă.

Dă cu zarul și rezolvă provocarea!
Începe cel care dă primul 1.

Cel care ajunge primul la Finish e un bun sportiv!

Câștigători sunt toți cei care fac sport!

Provocări:

1. Fă o piruetă! Începem!
2. Sari într-un picior până fereastră!
3. Fă 10 de pași de uriaș!
4. Sari ca o broscuță pe lungimea camerei!
5. Scutură mâinile și respiră adânc!
6. Ce zici de 5 flotări?
7. Roșu...stai o tură, într-un picior!
8. 8 abdomene...
9. Mergi ca un pitic – numărând până la 10
10. 10 genoflexiuni
11. ROȘU- întoarce-te la căsuța galbenă
12. Alerga pe loc numărând până la 12.
13. Nu e ghinion! Respiră adânc!
14. Sari ca mingea. Sus, sus, jos – de 5 ori
15. Mergi în pași de uriaș la 17 (câți pași vrei tu)
16. ROȘU – 5 flotări, sau înapoi la 12
17. Mergi pe călcâie – numărând până la 17
18. Aleargă pe loc 1 minut!
19. Mișcă brațele imitând o pasăre – 19 repetări
20. 5 genoflexiuni
21. Țezi pe scaun- ridică genunchii la piept– de 10 ori
22. Mai ai puțin! Aleargă ușor!
23. Ai ajuns la final! Sari în sus de bucurie!

