

**30.11 - 04.12.2020 r.**

**30.11.2020 r.**

**Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

**01.12.2020 r.**

**Temat: Ćwiczenia w obwodzie stacijnym.**

Film - <https://youtu.be/o6hO5JFTm7w>

**02.12.2020 r.**

**Temat: Gry i zabawy koordynacyjne.**

Film - <https://ewf.h1.pl/student/?token=SZ8jlQBpwCQdXCxO96nxFDVlxbBSP3CZutO3yGoZn8bczUZeRt>

**03.12.2020 r.**

**Temat: 7 ćwiczeń wzmacniających.**

Film - [https://youtu.be/f2\\_\\_ABT0w4WM](https://youtu.be/f2__ABT0w4WM)

**04.12.2020 r.**

**Temat: Gry i zabawy.**

***Gra planszowa***

## **INSTRUKCJA – JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO GRY**

### **Co musisz zrobić?**

1. Wydrukuj grę na kartce A4.
2. Weź niezbędny sprzęt z innej gry – kostkę i pionki.
3. Przygotuj też jedną piłkę do prostych zadań piłkarskich oraz niegazowaną wodę.
4. Przyda się też telefon lub telewizor z dostępem do YouTube (2 razy trzeba puścić muzykę).
5. Siadaj do gry i baw się dobrze (przy okazji trenując!).

## **INSTRUKCJA – ZASADY GRY**

Zasady są bardzo proste i umieściłem ich skróconą wersję na samej planszy do gry.

1. Każdy stawia swój pionek na starcie (pole PIERWSZY GWIZDEK).
2. Zadaniem graczy jest dotrzeć do mety (pole KONIEC MECZU). Kto będzie pierwszy ten wygrywa, ale pozostali gracze także muszą ukończyć grę.
3. Gracze po kolei rzucają kostką i przesuwają swój pionek o odpowiednią ilość oczek.
4. Zawodnicy wykonują wszystkie zadania opisane na polach gry.
5. Jeśli graczowi nie uda się wykonać zadania opisanego na polu to cofa się on o 2 pola.
6. Gdy gracz trafi na pole specjalne (np. ŻÓŁTA KARTKA) to po wykonaniu ruchu (np. cofnij się 2 pola) musi wykonać zadanie ruchowe znajdujące się na ostatnim polu, na którym stanie podczas

swojej kolejki.

7. Gra kończy się, gdy wszyscy gracze dojdą do mety (pole KONIEC MECZU).

8. UWAGA! Są 2 warianty gry – krótszy (SPARING) i dłuższy (MECZ).

9. Jeśli wybierze pierwszy wariant (SPARING) to po przejściu przez 42 pola (piłeczki) kończycie grę na polu KONIEC MECZU.

10. Jeśli wybraliście drugi wariant (MECZ) to po przejściu przez 42 pola (piłeczki) skręćcie na pole PRZERWA. Każdy gracz, który dotrze do tego pola robi kilka łyków wody, po czym wraca na start i przechodzi planszę drugi raz. Dopiero teraz na końcu dochodzi do pola KONIEC MECZU i kończy grę.

**PIERWSZY  
GWIZDEK!**  
TUTAJ ZACZYNAAMY



ZRÓB 10  
PODSKOKÓW  
NA LEWEJ NODZE

ZRÓB 5  
PADNIJ  
POWSTAŃ

STÓJ NA  
PALCACH  
PRZEZ  
30 SEKUND

**FAUL**  
CZEKASZ JEDNĄ  
KOLEJKĘ



# PIŁKARSKA GRA PLANSZOWA

[www.pilkanoznadladzieci.pl](http://www.pilkanoznadladzieci.pl)



WYMIEN 3  
ULUBIONE  
KLUBY PIŁKARSKIE

**RZUT KARNY**  
DODATKOWY RZUT  
KOSTKĄ



PRZETURLAJ SIĘ  
PRZEZ NAJWIĘKSY  
POKÓJ W DOMU

ZRÓB 10  
PODSKOKÓW  
OBUNÓŻ  
(PRZÓD - TYŁ)

ZRÓB 10 RAZY  
PODESZWA  
I PODBICIE  
(LEWA - PRAWA)

USIĄDŹ NA  
ZIEMI I OBRÓĆ  
SIĘ 5 RAZY W  
LEWO I PRAWO

WYMIEN 3  
KSYWKI  
KOLEGÓW  
Z DRUŻYNY



**ŻÓŁTA KARTKA**  
COFNIJ SIĘ 2 POLA

PRZEJDŹ NA CZWORAKA  
DO INNEGO POKOJU  
(I WRÓC DO GRY)

ZRÓB 20 RAZY  
WEWNĘTRZNA  
DO WEWNĘTRZNEJ

NAPIJ SIĘ  
NIEGAZOWANEJ  
WODY



ZBIERZ WSZYSTKIE  
PIĘKI W DOMU  
I UŁÓŻ JE W CIEKAWY  
SPOSÓB



ZRÓB 12  
BRZUSZKÓW

DOTKNIJ PIŁKĘ  
PODESZWA 20 RAZY  
(LEWA - PRAWA)

ZRÓB 10  
PAJACYKÓW

**RAZEM NA MECZ**  
POWTÓRZ POPRZEDNIE  
ZADANIE Z INNYM GRACZEM



NAŚLADUJ  
BRAMKARSKI  
„DUDEK DANCE”  
PRZEZ 20 SEKUND

ZRÓB  
ULUBIONĄ  
„CIESZYNKĘ”

BIEGNIJ  
W MIEJSCU  
PRZEZ 30 SEKUND

5 RAZY PODRZUĆ  
PIŁKĘ I KLAŚNIJ  
PRZED ZŁAPANIEM

WYMIEN 3 RZECZY  
ZA KTÓRE LUBISZ  
PIŁKĘ NOŻNĄ



20 RAZY  
PRZETOCZ PIŁKĘ  
OD NOGI DO NOGI



ZRÓB 10  
PODSKOKÓW NA  
PRAWĘJ NODZE

**GOL!!!**  
IDŹ 3 POLA  
DO PRZODU

**PRZERWA**  
NAPIJ SIĘ WODY  
I WRÓC NA START

**ŻÓŁTA KARTKA**  
COFNIJ SIĘ 2 POLA



PRZECZOŁGAJ  
SIĘ DO KUCHNI  
(I WRÓC DO GRY)

PRZETOCZ PIŁKĘ  
GŁOWĄ DOKOŁA  
SALONU

PROWADŹ PIŁKĘ  
SŁABSZĄ NOGĄ  
PRZEZ WSZYSTKIE  
POKOJE



**CZERWONA  
KARTKA**  
COFNIJ SIĘ  
10 PÓL



ZRÓB 10  
PRZYSIADÓW

TAŃCZ PRZEZ  
30 SEKUND  
(PUŚĆ MUZYKĘ!)

**GOL!!!**  
IDŹ 3 POLA  
DO PRZODU

WYMIEN  
3 SUPER  
PIŁKARZY



**TRENER**  
WYMYŚL ZADANIE  
INNEMU  
GRACZOWI

STÓJ BEZ  
RUCHU PRZEZ  
30 SEKUND

ZRÓB 10  
KRĄŻEŃ  
BIODRAMI

TAŃCZ „KACZUSZKI”  
PRZEZ 30 SEKUND  
(PUŚĆ MUZYKĘ!)

ZRÓB 20  
WYKROKÓW  
(LEWA - PRAWA)



**KONIEC MECZU**  
BRAWO, KONIEC  
GRY, WYGRAŁEŚ!

## INSTRUKCJA

**LICZBA GRACZY:** Dowolna. **POTRZEBUJESZ:** Pionki, kostka do gry, piłka, szeroki uśmiech i chęć do zabawy.

**PRZEBIEG GRY:** Dojdź do mety wykonując wszystkie zadania. Jeśli gracze nie uda się wykonać zadania opisanego na polu to cofa się o 2 pola. Są 2 warianty gry do wyboru.

**WARIANTY:** 1. SPARING - przejdzie planszę 1 raz, zakończcie na polu KONIEC MECZU.

2. MECZ - przejdzie planszę 2 razy, w pierwszej rundzie przejdzie przez pole PRZERWA, a za drugim razem zakończcie na polu KONIEC MECZU.