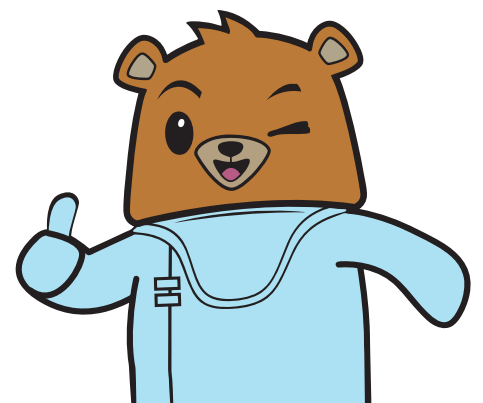
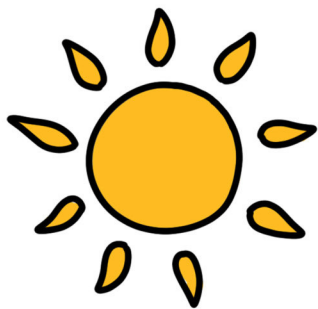


## WIOSENNA GRA ВЕСНЯНА ГРА

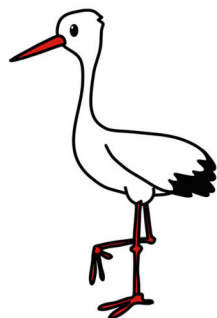
Poziom trudności ★★☆☆

Nauczyciel instruuje dzieci do wykonania kostki ruchowej. Po wylosowaniu obrazka zadaniem dzieci jest powtórzyć wyrazy w dwóch językach i wykonać ćwiczenie. Nauczyciel pokazuje ćwiczenie lub wyznacza ochotnika.





Zrób 10 wyskoków, jakbyś chciał/chciała dosięgnąć nieba.



Przeskocz z nogi na nogę, starając się utrzymać równowagę przez kilka sekund raz na lewej, raz na prawej nodze.  
Po 5 razy na każdą nogę.



Podskocz jak żaba najwyżej jak potrafisz, 10 razy.



Zrób 10 przysiadów.  
Wstając rozkładaj ręce jak kwiatek, który przebija się przez śnieg.



Przejdź z nogi na nogę, na zmianę wykonując ręką gest siania trawy, 5 razy na każdą nogę.



Przeskocz z nogi na nogę wysoko unosząc kolana i machając jak pszczoła, po 5 razy na każdą nogę.