








Zakręcone kody – gra planszowa

Załącznik nr 2






Polecenia wykorzystane w grze oraz kody QR:

ZADANIE	KOD QR
Skacz jak żabka przez minutę.	
3 razy podskocz do góry i krzyknij "Hura".	
Machaj ramionami jak orzeł w locie przez minutę.	
Zrób 7 przysiadów.	
Wyraż ciałem: jesteś mały i rośniesz coraz większy!	
Skacz jak pajacyk przez minutę.	
Przeturlaj się po dywanie w tę i z powrotem.	



ODN




Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Poznaniu

Szybko dotknij wszystkich ścian.	
Zrób 5 wielkich skoków do przodu i 5 do tyłu.	
Przejdź od ściany do ściany małymi krokami tip-topkami.	
Wyraż ciałem: jesteś mały coraz mniejszy!	
Przyjmij śmieszną pozycję ciała i utrzyj ją przez 30 sekund.	
Zakręć 7 kótek biodrami prawą stronę i 7 w lewą.	
Biegnij w miejscu najszybciej jak potrafisz.	
Wyraż ciałem: podnieś w górę wielki ciężar!	
Przejdź od ściany do ściany robiąc jak najdłuższe kroki.	



ODN

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Poznaniu

<p>Zakręć ramionami kółka – od najmniejszych do największych – najpierw prawym ramieniem, potem lewym.</p>	
<p>Stań na jednej nodze (prawej) i klaśnij 3 razy pod kolanem.</p>	
<p>Stań na jednej nodze (lewej) i klaśnij 3 razy pod kolanem.</p>	
<p>Podejdź do okna skradając się jak najciszej...</p>	