

„SPORTOWE 5 SEKUND”

ZASADY GRY:

1. Grający wybierają jedną osobę, która będzie mistrzem gry. Do jej obowiązków należy czytanie pytań i odmierzanie czasu na odpowiedź.
2. Wszyscy grający ustawiają swoje pionki na polu start.
3. Grę rozpoczyna najmłodszy zawodnik. Dalszą kolejność zawodnicy ustalają między sobą.
4. Wyznaczona osoba czyta pytanie (żółte). Zawodnik ma 5 sekund na odpowiedź. Jeśli w tym czasie poprawnie odpowie na pytanie przesuwa swój pionek o jedno pole do przodu. Jeśli nie zdąży odpowiedzieć, pozostaje na tym samym polu.
5. W momencie, kiedy przypada kolejka mistrza gry, jego obowiązki przejmuje inny zawodnik.
6. Pole czerwone (strefa zagrożenia) oznacza, że zawodnik znajdujący się na nim musi wykonać polecenia z zadań czerwonych. Są to ćwiczenia fizyczne. Przy zadaniach czerwonych nie obowiązuje limit czasowy. Jeśli zawodnik nie wykona zadania ze strefy zagrożenia spada na start.
7. Grę wygrywa zawodnik, który jako pierwszy znajdzie się na mecie.
8. Kwestie sporne rozwiązuje mistrz gry.



10

STREFA ZAGROZENIA

12

META



9



8

6



5

STREFA ZAGROZENIA

7



4

START

3

1



5
SEKUND

Wymień 3 gry zespołowe ✗	Wymień 3 polskich piłkarzy ✓	Wymień 3 rodzaje skoków lekkoatletycznych ✗	Wymień 3 style pływackie ✓
Wymień 3 rodzaje przewrotów gimnastycznych ✗	Wymień 3 tańce latyno-amerykańskie ✗	Wymień 3 kluby piłkarskie ✓	Wymień 3 miejsca, w których odbywały się letnie igrzyska olimpijskie ✓
Wymień 3 polskich lekkoatletów ✗	Wymień 3 sporty walki ✗	Wymień 3 gry, w których używa się kija ✓	Wymień 3 przyrządy do soków gimnastycznych ✗
Wymień 3 dyscypliny, które pojawiają się na zimowych igrzyskach olimpijskich ✓	Wymień 3 sporty wodne ✗	Wymień 3 polskich siatkarzy ✗	Wymień 3 sporty motoryzacyjne ✗
Wymień 3 sposoby odbić w piłce siatkowej ✗	Wymień 3 zabawy z bieganiem ✓	Wymień 3 rodzaje rzutów w piłce ręcznej ✗	Wymień 3 dyscypliny sportowe na literę S ✗

<p>Wymień 3 olimpijczyków</p> <p>✗</p>	<p>Wymień 3 rodzaje biegów</p> <p>✓</p>	<p>Wymień 3 błędy jakie można zrobić grając w koszykówkę</p> <p>✗</p>	<p>Wymień 3 sporty, w których używa się rakiety/rakietki</p>
<p>Wymień 3 sporty, które uprawia się na lodzie</p>	<p>Wymień 3 sporty w których używa się piłek</p> <p>✓</p>	<p>Wymień 3 sporty, które uprawia się na trawie</p>	<p>Wymień 3 sławnych koszykarzy</p> <p>✗</p>
<p>Wymień 3 sporty, które uprawia się przy muzyce</p>	<p>Wymień 3 pozytywne korzyści uprawiania sportu</p> <p>✗</p>	<p>Wymień 3 testy sprawności fizycznej</p> <p>✗</p>	<p>Wymień 3 kolory medali olimpijskich</p> <p>✓</p>
<p>Wymień 3 sporty, w których kopnięcie piłki jest dozwolone</p>	<p>Wymień 3 dyscypliny, z których składa się triathlon</p>	<p>Wymień 3 dyscypliny sportu, w których są potrzebni bramkarze</p>	<p>Wymień 3 skoczków narciarskich</p> <p>✗</p>
<p>Wymień 3 zdolności motoryczne człowieka</p>	<p>Wymień 3 elementy stroju sportowego</p> <p>✓</p>	<p>Wymień 3 negatywne skutki tyłości</p> <p>✓</p>	<p>Wymień 3 nazwy mięśni odpowiadających za prawidłową postawę ciała</p>

Wymień 3 gry pochodzące ze Stanów Zjednoczonych	Wymień 3 ćwiczenia, które można wykonać w trakcie rozgrzewki	Wymień 3 ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	Wymień 3 dyscypliny lekkoatletyczne w których wykonuje się rzut
Wymień 3 numery alarmowe	Wymień 3 sposoby ochrony przed słońcem	Wymień 3 sposoby hartowania organizmu	Wymień 3 czynności, które trzeba wykonać będąc świadkiem wypadku
Wymień 3 słynne kobiety uprawiające sport	Wymień 3 kolory kół olimpijskich	Wymień 3 polskich trenerów	Wymień 3 sporty ekstremalne
Wymień 3 zdrowe produkty spożywcze	Wymień 3 zabawy z piłką	Wymień 3 miejsca, w których można uprawiać sport	Wymień 3 sporty, które można uprawiać latem na dworze
Wymień 3 zasady bezpieczeństwa nad wodą	Wymień 3 negatywne skutki spożycia nadmiernej ilości cukru	Wymień 3 dyscypliny sportu kończące się na sylabę „nie”	Wymień 3 rodzaje piłek

Wykonaj 3 ćwiczenia koordynacyjne	Wykonaj 3 składanki	Wykonaj 3 ćwiczenia z podskakiwaniem	Wykonaj 3 ćwiczenia rozciągające
Wykonaj 3 ćwiczenia w podporze przodem	Wykonaj 3 ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy	Wykonaj 3 ćwiczenia w pozycji stojącej	Wykonaj 3 serie brzuszków (10 brzuszków w 1 serii)
Wykonaj 3 ćwiczenia w leżeniu przodem (na brzuchu)	Wykonaj 3 ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	Wykonaj 3 ćwiczenia, które można wykorzystać w trakcie rozgrzewki	Wykonaj 3 pompki 
Wykonaj 3 ćwiczenia w pozycji siedzącej	Wykonaj 3 serie pajacyków (1 seria to 10 pajacyków)	Wykonaj 3 ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała	Wykonaj 3 ćwiczenia wzmacniające mięśnie rąk
Wykonaj 3 serie pompek (jedna seria 5 pompek)	Wykonaj 3 dowolne ćwiczenia	Wykonaj 3 ćwiczenia w leżeniu tyłem (na plecach)	Wykonaj 3 serie składanek (1 seria 5 składanek)