

„ROLKOWY TOR PRZESZKÓD”



Do wykonania toru przeszkód potrzebujesz:

rolki po papierze toaletowym albo 1 lub 2 rolki po papierowym ręczniku do rąk, klej (najlepiej gęsty z tubki typu „magic”), kauczuk lub inna kulka np. z plasteliny, pomponik, kawałek kartonu, marker

Jak wykonać tor?:

Jedną rolkę poprzecinaj na 3 lub więcej mniejszych kawałków, ponumeruj kawałki od 1 do 10, za pomocą kleju przyklej kawałki rolki do powierzchni kartonu tak, jak na zdjęciu powyżej.

Zasady gry:

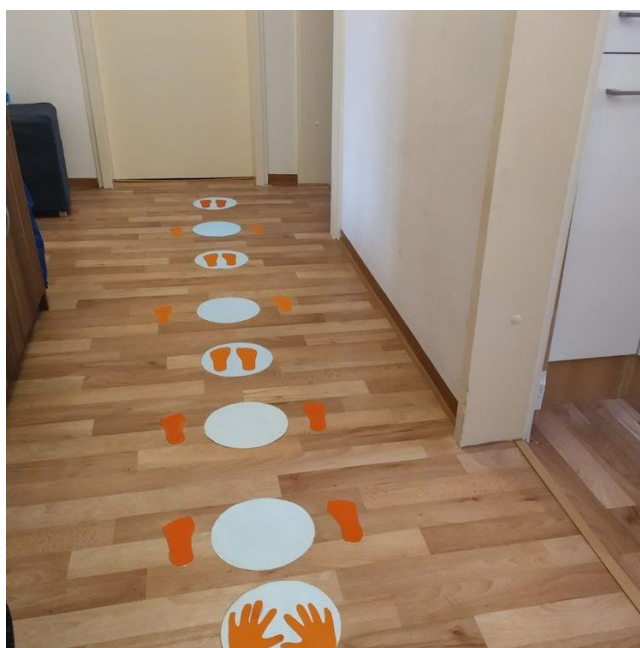
Połóż kulkę na środku kartonu. Ręce umieść po bokach kartonu. Poruszaj kartonem w taki sposób, aby kulka przemieszczała się przez każdą z rolek od pierwszej do dziesiątej, zgodnie z kolejnością (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).

Kliknij w link, aby zobaczyć, jak chłopiec przechodzi przez tor -
>https://www.youtube.com/watch?v=n2Kmn_IQymo

Czy uda Ci się przejść przez tor od początku do końca?

Sprawdź ! Miłej zabawy

Zabawa ruchowa/skoczna polega na odwzorowaniu ruchu stóp zgodnie z piktogramami umieszczonym na podłodze. Można zastosować różne warianty tej zabawy, co pokazują linki poniżej.



<https://pl.pinterest.com/pin/839710293007518372/activity/trying>



<https://pl.pinterest.com/pin/638174209679283381/>

Kolejny wariant tej samej zabawy wykorzystuje zastosowanie figur geometrycznych oraz kostki, którą można wykonać z tektury bądź sztywniejszego papieru.
Zasada zabawy pozostaje ta sama.



<https://michelle.diycrafts.online/image-early-childhood-education-sudent-on-craftide-student-craftide-2/>

ZABAWY RUCHOWE Z PIŁECZKAMI



Zabaw ruchowych nigdy dosyć!
Poniżej pomysły z wykorzystaniem małych piłeczek.
Piłeczki można turlać po stoliku czy po podłodze.
Można włączyć do zabawy elementy rywalizacji, można
naprawdę wszystko !
Wszystko zależy od Waszej kreatywności - wierzę w Was;)
Zobaczcie sami jak fajnie można się bawić;)

<https://www.youtube.com/watch?v=yTRpxoVTgO4>

ZABAWY Z PIANKOWYMI MAKARONAMI

W warunkach domowych można również
fajnie się bawić i ćwiczyć :)

Można przeskakiwać przez trzymane przez rodziców “makarony”
lub sznurek, przechodzić pod nim, jak pod mostem, turlać się
pod nim lub czołgać czy skakać przez “płatki”.
Spróbujcie, miłej zabawy! :)



RUCHOWE RYMOWANKI

Kółko małe, kółko duże

Kółko małe, kółko duże,
Rysujemy palcem w powietrzu małe i duże koło
Ręce w dole, ręce w górze,
Ręce w dół i w górę
Najpierw w prawo, potem w lewo,
Przechylamy w prawo i lewo
Tak się buja w lesie drzewo.
Bujamy na boki.

Trójkąt, kwadrat, serce, koło

Trójkąt, kwadrat, serce, koło
Rysujemy każdą z figury palcami w powietrzu
Dziś w świetlicy/dzisiaj w domu jest wesoło
Rysujemy palcami uśmiech na twarzy
Serce duże, serce małe
Rysujemy w powietrzu serduszka
Już wesołe koło całe.
Robiły „płotek” – rozkładamy ręce szeroko na boki, tak, że krzyżują się
między dziećmi.

Czy słońce świeci

Czy słońce świeci,
Słoneczko w górze
czy deszczyk pada,
Spadające kropelki
Ty się uśmiechaj,
Rysujemy dwoma palcami uśmiech na twarzy
to nasza rada!
Pokazujemy dłońmi na siebie
Raz, dwa, trzy,
Klaszczemy trzy razy
Wesołą minkę pokaż...
Ty!
Wybrana osoba wskazuje jedną z osób z koła.

WYŚCIG NA KARTKACH

Do wyścigu zaproś rodzinę lub opiekuna,
potrzebujesz 4 kartki techniczne A 4 i dobry humor.
Wyścig polega na przesuwaniu się w kierunku mety,
zstępując z jednej kartki na drugą,
nie można stanąć na podłodze, bo parzy.
Kto sprawniej, szybciej i zwinniej przesunie kartki
i przemieści się do mety wygrywa.
Nie zapomnijcie na mecie ustawić słodkiej nagrody. Powodzenia!

<https://www.facebook.com/KidsArtnCrafts/videos/160209605258536/?vh=e&d=n>

DMUCHANIEC

Do zabawy potrzebujesz dla każdego uczestnika rurki
i plastikowego kubka.
Zabawa polega na dmuchaniu w rurkę
i przesuwaniu kubka w stronę mety,
na której czeka na pewno coś słodkiego.
Przygotuj się do zabawy, ułóż się wygodnie na brzuchu na równej
linii startu z osobą z którą będziesz konkurować
i na sygnał zacznij dmuchać w rurkę przesuwając kubeczek
w stronę mety. Wygrywa osoba, której kubeczek pierwszy minie
linię mety. Powodzenia!

<https://www.facebook.com/KidsArtnCrafts/videos/160209605258536/?vh=e&d=n>

WYŚCIG ŻÓŁWI

Zabawa, przy której jest sporo śmiechu.

Można ją powtarzać i bić swoje rekordy.

Pamiętacie ze szkolnych zajęć gimnastycznych woreczki z grochem? Będziecie ich potrzebowali !

Bardzo łatwo je uszyć, ale jeśli jednak z igłą i nitką Wam nie po drodze, wsypcie groch lub kaszę do woreczka na mrozonki.

A teraz reguły gry! Na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą).

Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka.

Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi.

Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Dzieciaki lubią poprawiać swój rekord i próbować dojść za każdym razem dalej.

I tak zabawa może trwać naprawdę długo.



BUTELKOWY SLALOM

Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe?

To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami!

Ta zabawa poprawia koncentrację,

ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową.

Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju.

Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją,
po czym zawiązujecie mu oczy.

Zadanie polega na przejściu w taki sposób,
aby nie przewrócić żadnej z butelek.

Gdy uda mu się przejść poziom,
dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu,
aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki.



PLĄS „UŁANA”

Proponuję poświęteczny rozruch z pląsem „Ułana”.
Zatańcz, naśladując ruchy instruktorki.
Spróbuj także zaśpiewać razem z nią.
Ten pląs można wykonać samemu lub w kilka osób.
Zaproś do zabawy rodzeństwo.

<https://www.youtube.com/watch?v=BSGResC1RYE>

SKOKI MNIEJSZE I WIĘKSZE

✚ SKOKI PRZESZCZĄDZĄCĄ

Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.

✚ SKOKI PRZESZCZĄCĄ

To ćwiczenie bardzo pomaga w ćwiczeniu równowagi.
Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować na wysokości 25–30 cm. i przeskakuj przez nią dowolnym stylem.

✚ SPACEREK

Napisz różne “skaczące” polecenia na kartce np. skacz jak zając, żaba, potem zagnij je w kształt losu. Puść muzykę i co jakiś czas zatrzymuj muzykę, wyciągaj los i skacz tak jak jest powiedziane w poleceniu na losie.

RZUT DO CELU

Wystarczy duża gazeta, papierowy samolot
lub kulki z pogniecionej gazety.

W gazecie wycinamy różnej wielkości otwory w kształcie kół.

Przy każdym zapisujemy punkty

– im mniejszy otwór tym więcej punktów.

Zabawa polega na rzucaniu do gazetowej tarczy

/ np. 5 rzutów / i podliczaniu punktów.

Wygrywa osoba z większą ilością pkt.



JOGA DLA NAJMŁODSZYCH

Joga jest jedną z najstarszych tradycji samodoskonalenia i wewnętrznego rozwoju kultywowaną przez człowieka. Już od najmłodszych lat możemy poznawać jej tajniki.

Na stronie

https://www.youtube.com/watch?v=sx_Cj-7DgXQ

znajdziecie ciekawe propozycje ćwiczeń,
które można samodzielnie powtarzać w domu.



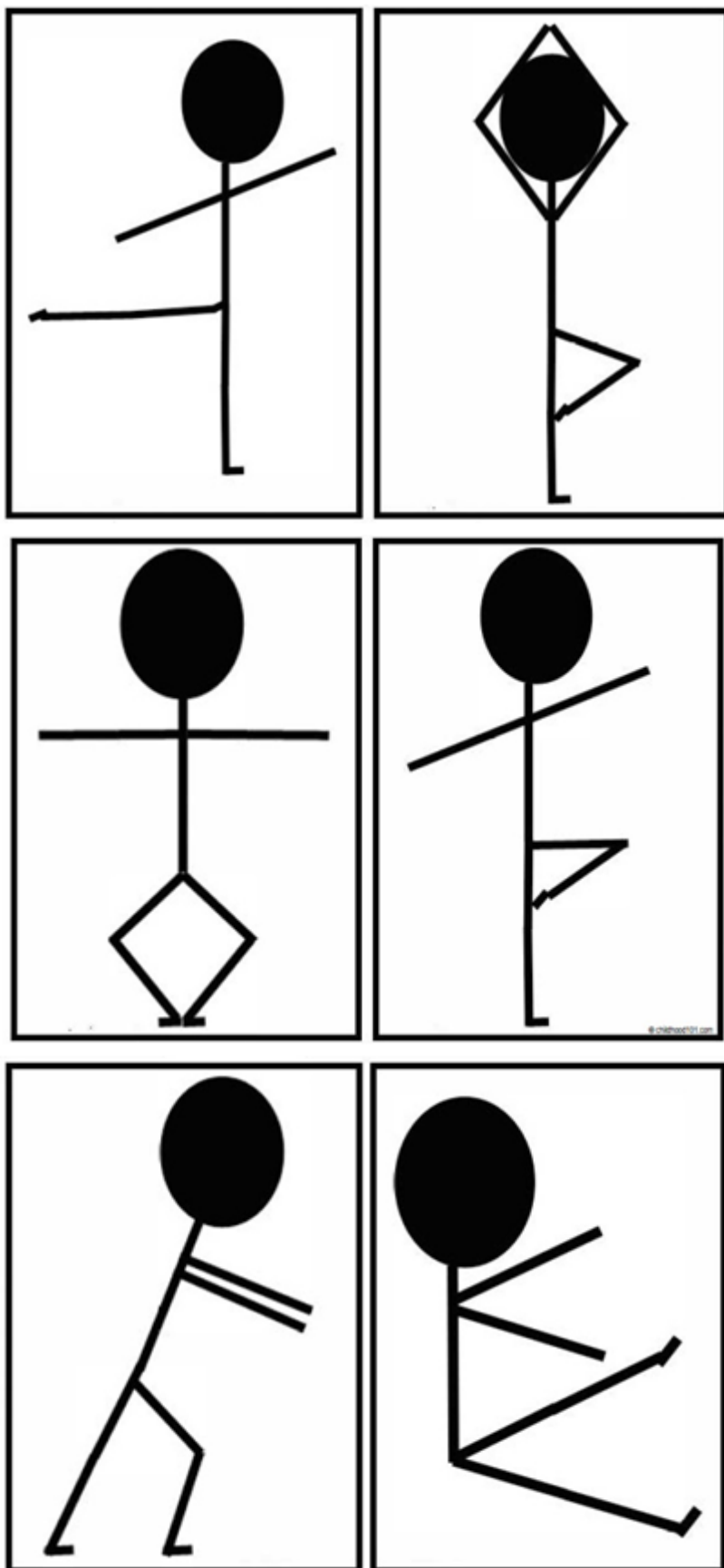
FIGURY

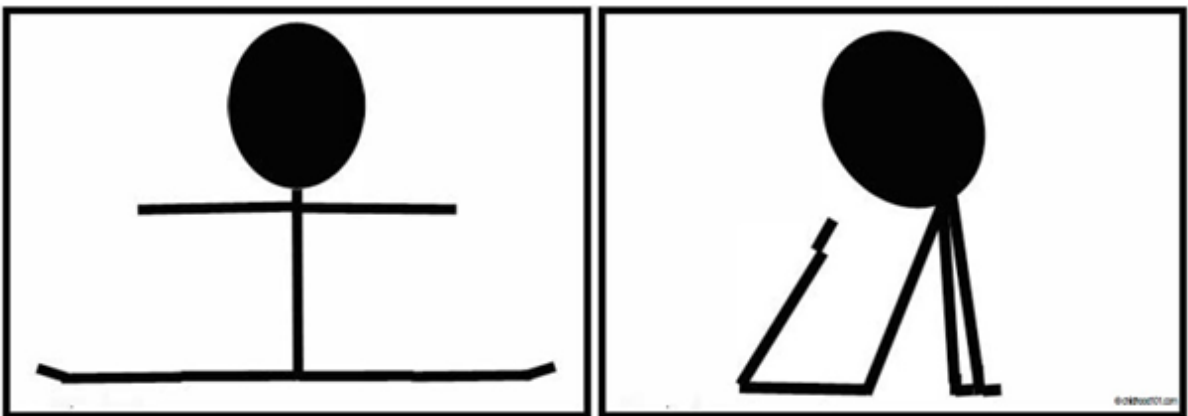
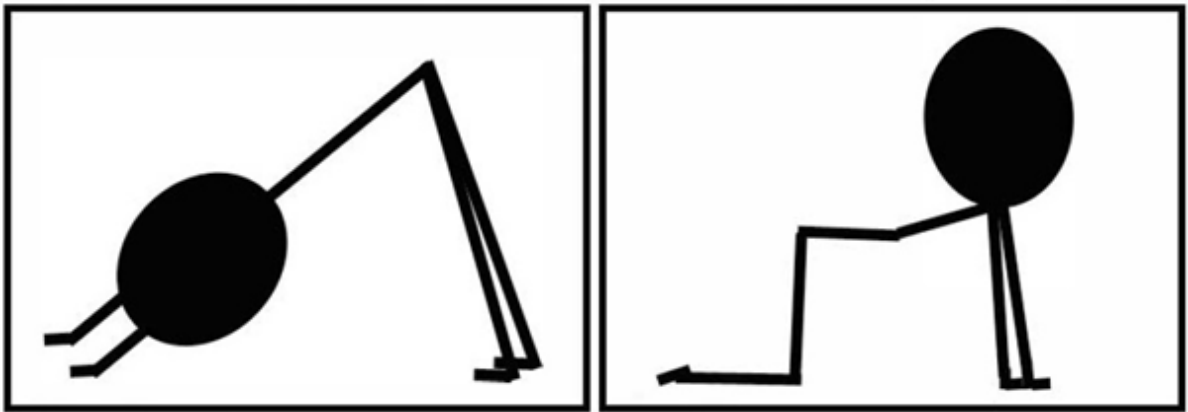
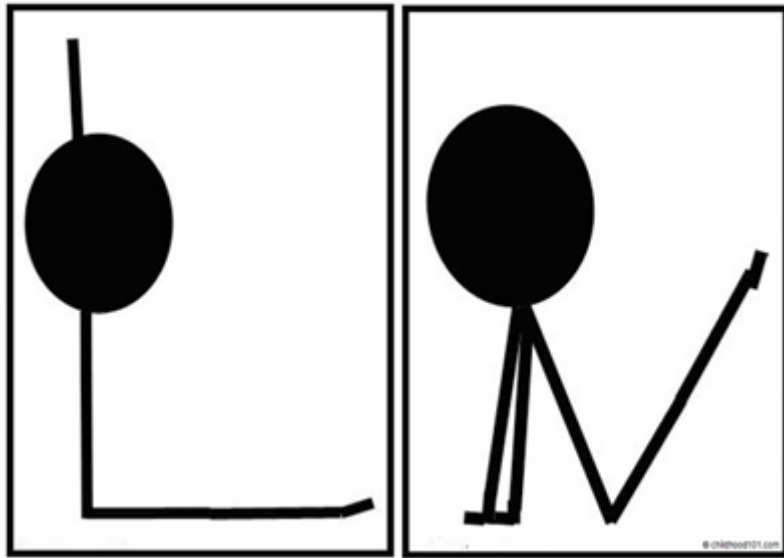
Tworzenie figur to świetna zabawa ruchowa.
To doskonały sposób na zabawę, odkrywanie i poznawanie ciała
oraz jego zakresu ruchów, koordynacji i równowagi.

Możesz wydrukować i wyciąć karty,
włączyć ulubioną muzykę i po kolei wykonywać
odpowiednie pozycje z ciała.

Do dzieła! :)







GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Podczas długiej przerwy od zajęć wychowania fizycznego
nie powinniśmy zapominać
o przybieraniu prawidłowej postawy ciała.
W tym celu zebrałam dla Was garstkę ćwiczeń korekcyjnych.
Wszystkie wymienione ćwiczenia
można swobodnie mieszać i wplatać w inne zabawy
oraz np. urozmaicić zwykłe poruszanie się po domu.
Trzymajcie się prosto!

„Kukułka”

Siadamy razem z rodzicem lub rodzeństwem w siadzie
skrzyżnym („po turecku”), z rękoma ułożonymi w “skrzydełka”
czyli dłońmi uniesionymi na wysokość barków,
zgiętymi łokciami i ściągniętymi łopatkami.
Pod pupę podkładamy poduszkę lub złożony koc tak,
żeby pośladki były na wysokości kolan.
Pilnujemy, by plecy były cały czas proste.
Na umówiony sygnał, zaczynamy udawać kukułki
wychodzące z zegara. Mówiąc „kuku”, wysuwamy głowę do
przodu a następnie maksymalnie ją cofamy.
Ruch wykonujemy samą głową,
tułów powinien zostać nieruchomy.
Należy zwrócić uwagę, aby głowa pozostawała dłużej
w pozycji cofniętej oraz by przez całe ćwiczenie
była ustawiona prosto.
W tym ćwiczeniu wyrabiamy nawyk prawidłowego
ustawienia głowy, dbamy o fizjologiczne wygięcie kręgosłupa
szyjnego oraz wzmacniamy mięśnie ściągające łopatki.

„Skradający się kotek”

Ustawiamy się w pozycji klęku podpartego, ze zgiętymi łokciami.

Palce rąk skierowane są do wewnątrz,

klatka piersiowa oraz głowa trzymane są nisko nad podłogą.

Na umówiony sygnał zaczynamy skradać się jak kotek: najpierw przenosimy ręce, a następnie przyciągamy jedną nogę do przodu a drugą – wyprostowaną zostawiamy z tyłu.

W tym ćwiczeniu głównie odciążamy kręgosłup rozciągamy mięśnie biodrowo-lędźwiowe oraz wzmacniamy mięśnie ściągające łopatki.

„Raki”

Przyjmujemy pozycję „raka” – ustawiamy się w podporze tyłem, z palcami dłoni skierowanymi w stronę stóp,

z ugiętymi nogami oraz z wysoko uniesionymi biodrami (najlepiej na wysokości kolan). W ten sposób poruszamy się zarówno w przód, jak i w tył. Możemy modyfikować tę zabawę organizując wyścig raków lub grając w „rakową piłkę nożną”. Należy zwrócić uwagę, by podczas zabawy biodra uniesione były na wysokość kolan a barki nie wysuwały się do przodu.

W tym ćwiczeniu odciążamy kręgosłup, rozciągamy mięśnie klatki piersiowej oraz wzmacniamy mięśnie pośladkowe, mięśnie ściągające łopatki i mięśnie prostownika grzbietu w odcinku piersiowym.

ZABAWY RUCHOWE W DOMU

Wystarczyła zwykła taśma malarska, żeby zorganizować Mai i Kai świetną zabawę ruchową w domu, przy okazji poćwiczyły równowagę, wzmocniły mięśnie oraz koordynację wzrokowo-ruchową bo jak wiadomo ruch to zdrowie nawet w domu.

Ćwiczenie 1.

Chodzenie tiptopkami, stopa przy stopie tak,
aby nie wykraczać poza linie.

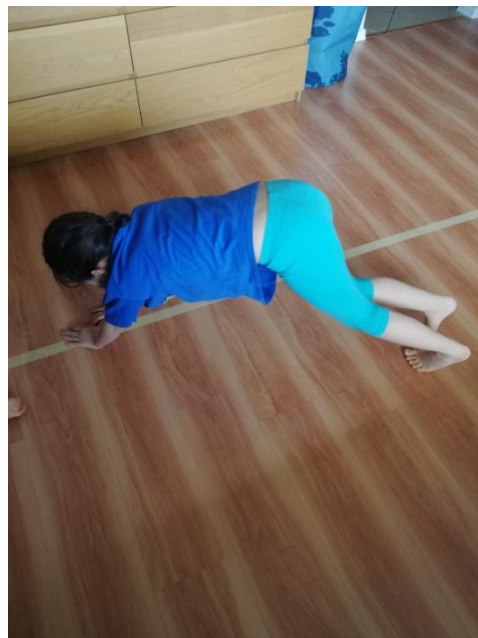
Ćwiczmy w ten sposób równowagę, ręce szeroko rozstawiamy tak, aby pomogły nam zachować równowagę.



Ćwiczenie 2.

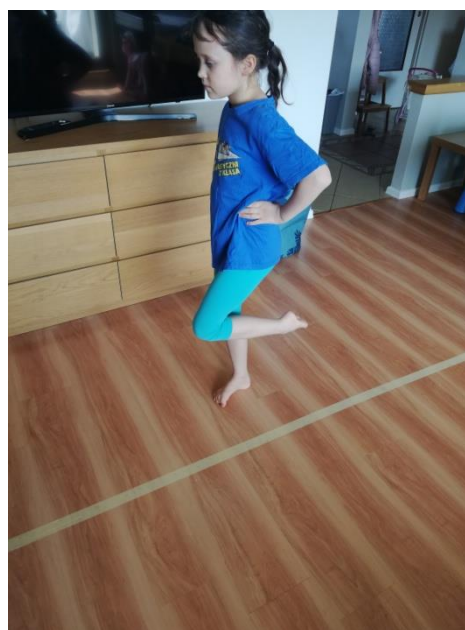
Skoki żabką naprzemianstronne, raz lewa strona , raz prawa.

Mięśnie napięte i HOP



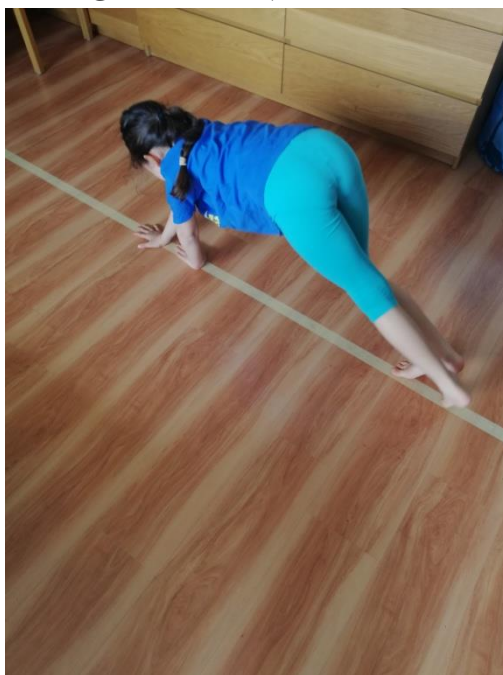
Ćwiczenie 3.

Skoki na jednej nodze na przemiennie, raz jedna noga raz druga, ręce na biodra.



Ćwiczenie 4.

Czworakowanie po taśmie, tak by nie stracić równowagi,
ręce i nogi przyklejone do podłoża.



Ćwiczenie 5.

Idziemy po taśmie i trzymamy równowagę z książką na głowie,
ręce trzymamy rozstawione. Książka nie może spaść 😊



Ćwiczenie 6.

Idąc po linii przekładamy piłkę pod kolanem.
Raz jedna noga, raz druga.



Ćwiczenie 7.

Toczenie piłki w dwójkę po taśmie. Możesz toczyć do mamy, do taty lub do rodzeństwa.



Ćwiczenie 8.

Skoki naprzemianstronne, ręce na biodra. Raz lewa, raz prawa strona, można w szybkim tempie. Jak kto lubi i potrafi.



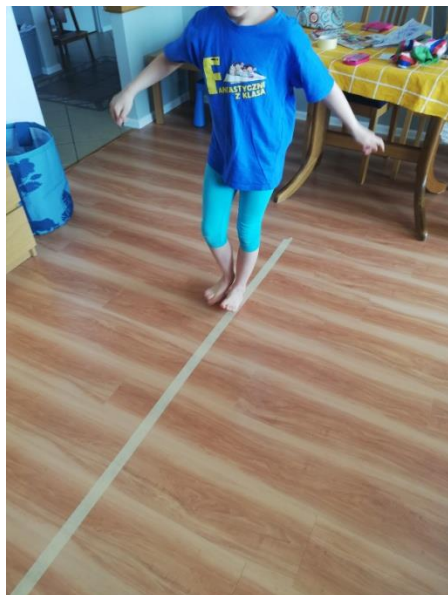
Ćwiczenie 9.

Bieg lub szybki marsz slalomem
(zależy od warunków lokalowych),
można wykorzystać do tego ćwiczenia piłkę.



Ćwiczenie 10.

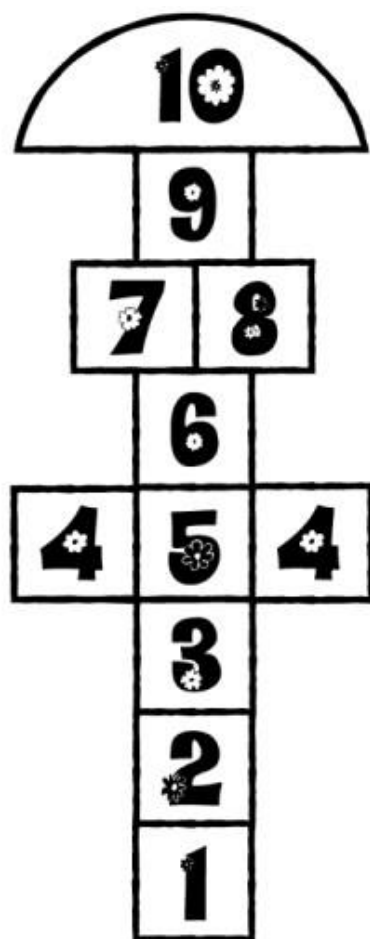
Chodzenie na piętach po linii lub taniec na linii.
Najważniejsza zasada to nie odrywać stóp od taśmy.



Ćwiczenia możemy w różny sposób modyfikować,
wesoło jest je wykonywać przy muzyce i świetnie się bawić,
bo **RUCH TO ZDROWIE!!!**

GRA W KLASY

Narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je od 1 do 10. W domu możesz wykonać klasy z taśmy malarskiej. Następnie rzuć kamyczek, patyk, skarpetki zwinięte w kulkę, klocek na jedną z krutek. Skacz po kratkach, gdy znajdziesz się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot, przeskocz go i skacz dale. W drodze powrotnej nie zapomnij go zabrać ☺



ZUMBA KIDS

Dla wszystkich dziewczynek oraz chłopców !

A także dla rodziców !

Jakie są zalety zumbi?

- + Wspomaga odporność organizmu
- + Dostarcza uśmiechu na twarzy
- + Przyczynia się do zrzucenia nadmiaru kilogramów :)
- + Poprawia kondycję
- + Pomaga się odprężyć i zrelaksować

Warto pamiętać, że powinno wykonywać się dany ruch tak,
jak instruktor prowadzący zajęcia,
ponieważ każde ćwiczenie ma jakiś cel.

Ale to nic trudnego!

Z pewnością sobie poradzisz ☺

Wskakujcie w wygodne ubrania i życzę świetnej zabawy,
powodzenia!

O to kilka propozycji układów tanecznych!

https://youtu.be/Ci_SQAs-8D4 (rozgrzewka)

<https://youtu.be/GRM9h8EQ6Bw>

<https://youtu.be/qoU1A7ovy3I>

<https://youtu.be/Q-f4pCksb5M>

<https://youtu.be/Oo9o6sWVpL4>

<https://youtu.be/FWmdloufmYI>

<https://youtu.be/1ET4GBAbTZo>

<https://youtu.be/2otlCRoH7ms> (rozciąganie)

TAŚMOWA ZABAWA

Aby stworzyć świetną zabawę,
wystarczy Ci taśma, kawałek podłogi i druga osoba :)

Przyklej kawałki taśmy tak,
jak jest to zaprezentowane na zdjęciach poniżej.
Dzięki temu, będziesz mógł zagrać w dwie gry:

“Zrób tak jak ja”



“Odbicie lustrzane”



Włączcie do tego muzykę - szybszą,
wolniejszą i niech jedna osoba stworzy pewien układ ruchów,
które druga osoba będzie musiała odtworzyć.

Czy da radę ? Przekonajcie się ! A później zamiana !

Zobacz filmik, gdzie zaprezentowane jest, jak należy grać :

<https://www.youtube.com/watch?v=QLulnqyXCjs>

PORANNA ROZGRZEWKA

Zajrzyj w link i baw się dobrze ☺

<https://wordwall.net/embed/238bfidd2c954c73a5337fb7f8189fa1?themeId=52&templateId=8>

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

TOR ZRĘCZNOŚCIOWY

Do wykonania toru wystarczy kilka kartek papieru, na których odrysowujemy lub drukujemy odciski stóp i dłoni.

Ze stworzonych obrazków układamy tor do pokonania.

Jeżeli w jednej linii mamy prawą rękę, lewą nogę, lewą rękę, to te części ciała musimy przyłożyć. Wygrywa ta osoba, która najszybciej i bezbłędnie pokona tor przeszkód.



TANIEC ZYGZAK

Zapraszamy na przyjemny taniec z rodzeństwem,
rodzicami lub samemu.

<https://www.youtube.com/embed/xm93WFI7bNs>

TOR WODNY Z BUTELEK

Za pomocą taśmy klejącej łączymy ze sobą wypełnione
wodą butelki. Tworzymy ścieżkę, po której będziemy chodzić
w taki sposób, żeby nie spaść na podłogę lub na ziemię.

Ilość osób nieograniczona.

Zabawa powinna odbywać się pod opieką dorosłych.



GRA W GUMĘ

Aby zagrać w gumę potrzeba jest oczywiście **guma**. Można ją kupić w pasmanterii lub w sklepie z zabawkami. Potrzebne są 2 osoby, które trzymają gumę na swoich nogach. Pozostałe skaczą. Po „skuszeniu” jest zmiana z osobami trzymającymi gumę. Gra odbywa się na 3 szerokościach: na jednej nodze, na dwóch nogach na baczność oraz na dwóch nogach w rozkroku oraz na kilku wysokościach: kostki, łydki, kolana, uda, a nawet pas.

Gra w DZIESIĄTKI

https://www.youtube.com/watch?time_continue=99&v=3sv3JsO3N8A&feature=emb_title

LUB

<https://www.youtube.com/watch?v=M77Rsx6lFuk>

DNI TYGODNIA

<https://www.youtube.com/watch?v=b5RTc4WlOtU>

A może stworzysz coś nowego?

Podziel się z nami swoim pomysłem, nagraj filmik i wyślij na adres bejmowicz@sp118.pl

JOGA DLA DZIECI

Nie lubisz tańczyć? Skakać? Fikać koziołków? Może JOGA to coś dla Ciebie. Przekonaj się sam ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLpo8y33Y>

PORANNA ROZGRZEWKA

Dużo siedzisz? Brakuje Ci ruchu?
Zapraszamy do wspólnej rozgrzewki.

https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4

KÓŁKO I KRZYŻYK NA SPORTOWO

Tym razem na stoliku powstaje plansza za pomocą taśmy samoprzylepnej. Każdy uczestnik ma po 3 kubki w innym kolorze. Ustawiamy kubek na krawędzi stolika i podbijamy go dłonią do góry w taki sposób ,żeby kubek „zrobił fikołka” i upadł prosto na stół. Wówczas grający ustawia go na planszy na wybranym polu. Wygrywa osoba, która jako pierwsza ustawi swoje 3 kubki w rzędzie pionowym, poziomym lub po skosie.

<https://pl.pinterest.com/pin/610308186985174996/>



KTO PIERWSZY!

Nie ma to jak zawody z rodzicami, kto pierwszy dotrze do mety?
Tym razem chodzi o przesuwanie po podłodze plastikowych kubeczków za pomocą powietrza wypuszczanego z balonu. Nie jest to takie proste, bo balonik trzeba ciągle i w miarę szybko nadmuchiwać!

<https://pl.pinterest.com/pin/387802217914877998/>



TANIEC MINIONKÓW

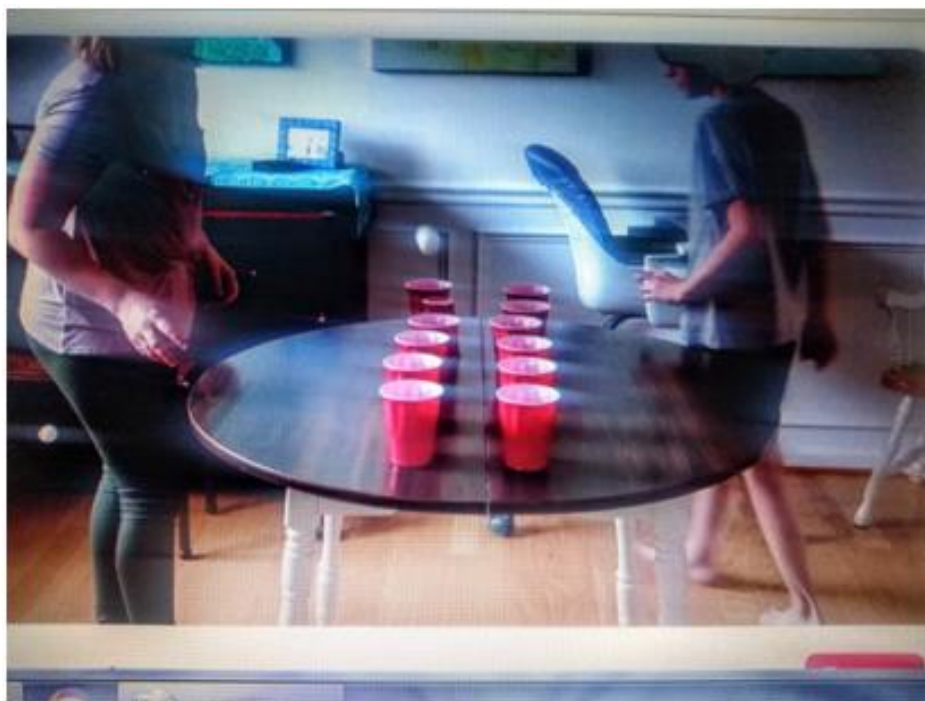
 Jeżeli masz ochotę i możliwości,  możesz ubrać się jak Minionek, czyli niebieskie spodnie i żółta koszulka. Pamiętaj jednak, że strój nie jest najważniejszy. Najważniejsze byś dobrze się bawiła/bawił :) Zaproś do tańca rodzeństwo lub kogoś dorosłego.

<https://www.youtube.com/watch?v=FPowgVhUCgw>

ZRĘCZNOŚCIOWY PING PONG

Do tej zabawy nie potrzeba profesjonalnego stołu do tenisa stołowego, wystarczy zwykły stolik. Dwie osoby, taka sama ilość kubeczków dla każdej z nich i po 1 piłeczce. Zabawa polega na odbijaniu o stół piłeczki w taki sposób, żeby wpadła do kubeczka. Jeżeli to się uda to kubek odwracamy „do góry nogami” i jest zaliczony. Wygrywa osoba, która jako pierwsza zaliczy wszystkie swoje kubeczki.

<https://pl.pinterest.com/pin/387802217912902985/>



DOMOWE PODCHODY

Rodzic chowa w domu koperty z zadaniami.
Dziecko znajduje je i wykonuje poszczególne polecenia
np. zrób 10 przysiadów.

TOR PRZESZKÓD

Do wykonania toru przeszkód będzie nam potrzebna tylko taśma, może być malarska.

Na początku przyklejamy taśmę do jednej strony ściany,
następnie przeciągamy ją i pod kątem przyklejamy do ściany przeciwnej.

I tak robimy kilkakrotnie do uzyskania efektu toru przeszkód.

Następnie przechodzimy do zabawy :) Tylko pamiętaj, żeby nie dotknąć taśm.



Zasoby internetowe: www.youtube.com/watch?v=y_jnwoY6NXA

TANIEC CHOMIKA

Spróbuj swoich sił w tańcu chomika!

Może ZumbaKids przypadnie Tobie do gustu? :-)

<https://www.youtube.com/watch?v=brj9NX4rPaA>

TOR PRZESZKÓD

Wasz pokój czy salon na godzinę zamieni się w poligon wojskowy. Do jego wykonania wykorzystajcie to, co macie pod ręką, czyli kartony, krzeselka, narzuty itp.

Jako żołnierze macie za zadanie dotrzeć ze startu do mety po wcześniejszym pokonaniu przeszkód.

Musicie się czołgać, skakać, robić przewroty.

Po zakończeniu zabawy wszyscy sprzątają, co również jest formą aktywności ruchowej.

BALONOWY TENIS

Gra w piłkę w domu może przynieść dużo strat.

Zamiast niej można wykorzystać balon, odbijany bezpiecznymi paletkami (papierowy talerz z przyklejoną do niego drewnianą łyżką). Odbijajcie balon między sobą tak, by nie spadł na ziemię.

Można zrobić siatkę ze związanych szalików albo apaszek.

CZAS SIĘ PORUSZAĆ !!!

PRZYGOTUJ WYGODNY STRÓJ SPORTOWY
ORAZ WODĘ I ZACZYNAMY ☺

TABATA DLA KLAS 1-3

https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=MKVe4Zs6KRk&feature=emb_logo

TRENUJ W DOMU!!!

Ta niespodzianka jest przygotowana
specjalnie dla Was!!!

https://view.genial.ly/5e7b88cd9a293coe3235a031/interactive-image-interactive-image?fbclid=IwAR1fZKONBOr4SdI2OC2tIX-RfuVsAMoK2I8IKPJ5DBFuT-zoMRJRZLD_CB8

SPORTOWA GRA PLANSZOWA

Przygotuj wygodny strój sportowy, kostkę do gry oraz taką ilość pionków ilu jest graczy.

Zaczynamy od pola z napisem START.

Wygrywa gracz który jako pierwszy dotrze do METY.

Pola zielone - pytania, po udzieleniu poprawnej odpowiedzi masz prawo rzutu w następnej kolejce.

Jeżeli nie znasz odpowiedzi na pytanie możesz uratować się i rzucać w następnej kolejce po wykonaniu 20 pajacyków.

Powodzenia!

