DLA UCZNIA

CZĘŚĆ	1 Z 6
STRONA	1
PAPIER	200 G
CZAS	10 MIN

Karty żetonowe

1 Wytnij kartę.

2 Ustalcie jedno zachowanie do ćwiczenia.

3 Za każdy sukces: dziurka.

4 Pełna karta? Wybierz nagrodę z menu.

Karta w klasie

zachowanie: .....

imię: .....

Za każdy żeton: dziurka, pieczątka albo naklejka. **Pełna karta = nagroda z menu**

Karta na zajęcia

zachowanie: .....

imię: .....

Za każdy żeton: dziurka, pieczątka albo naklejka. **Pełna karta = nagroda z menu**

Karta w klasie

zachowanie: .....

imię: .....

Za każdy żeton: dziurka, pieczątka albo naklejka. **Pełna karta = nagroda z menu**

© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

DLA UCZNIA

CZĘŚĆ	3 Z 6
STRONA	1
PAPIER	80 G
CZAS	5 MIN

Karty uwagi: 5 minut

01

5 minut

Skreśl każde b. Ile ich było?

b d b b p h b d h h
b b d p b d b q h h
d p h h d p h d p p
h b p d b h h q b b
q b q h b b p h b d
d b d h p q q b p d
h d h q h h p b b p
h b h b h q q b b p

Udało się w czasie? tak · prawie · jeszcze nie

02

5 minut

Policz te znaki: ♡

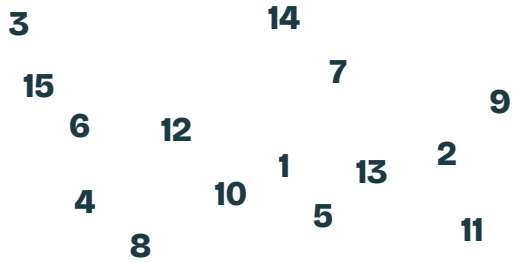


Udało się w czasie? tak · prawie · jeszcze nie

03

5 minut

Połącz liczby od 1 do 15 po kolei. Nie odrywaj ołówka.



Udało się w czasie? tak · prawie · jeszcze nie

04

5 minut

Znajdź dwa takie same znaki i otocz je kółkiem.



Udało się w czasie? tak · prawie · jeszcze nie

© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

CZĘŚĆ	4 Z 6
STRONA	1
PAPIER	160 G
CZAS	10 MIN

DLA UCZNIA

24 przerwy ruchowe

Wylosuj kartę, zrób ćwiczenie i wróć do pracy. Przerwa trwa około minuty.



01

10 pajacyków



02

Bieg w miejscu, 20 kroków



03

Drzewo: stań na jednej nodze



04

Pchnij ścianę na 10



05

Sięgnij do sufitu, 5 razy



06

10 przysiadów



07

Krążenia ramion, 10 razy



08

Przejdź po linii jak linoskoczek

© Nie każ mu liczyć! · do pracy z własnymi uczniami lub dziećmi · Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/ · s. 1