

Temat: Kształtuję siłę, koordynację ruchową i gibkość; wiem, jak rozgrywane są zawody systemem pucharowym.

1. Włącz swoją ulubioną muzykę, biegnij w miejscu 3 rodzajami skipów.
2. Wykonaj następujące ćwiczenia: "jaskółka"- po 20 s na każdą nogę, skłony w przód, na boki w tył; pompki, skakanie przez skakankę.
3. W dostępnych źródłach znajdź informacje i krótko napisz w mailu - jak są rozgrywane zawody systemem pucharowym?

Postaraj się znaleźć czas na codzienną gimnastykę, najlepiej przed śniadaniem - choćby kilka minut !