

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

1. Włącz swoją ulubioną muzykę i biegij w miejscu do rytmu, trzema rodzajami skipów.

2. Wykonaj następujące ćwiczenia:

- "jaskółkę" po 10 s. na każdą nogę
- skłony (po 10) w przód i na boki
- pompki (ile dasz radę)
- skoki przez skakankę

3. W dostępnych źródłach znajdź informacje i krótko napisz w mailu - jak rozgrywane są zawody systemem pucharowym?

4. Wykonaj "trening funkcjonalny" np. z tym youtuberem:

<https://www.youtube.com/watch?v=C9KOlbwWlx0>

możesz mi wysłać swoje nagranie jak ćwiczysz