START

Jakie znasz biegi lekkoatletyczne?

Skip A
20 sekund

Wymień 4 podstawowe - i najbardziej znane w polskich szkołach - gry zespołowe

Siad równoważny i naprzemienne klaskanie pod nogami
10x pod prawą nogą
10x pod lewą nogą

Piłka nożna
Co to jest "spalony"?

Pajacyki
20 sekund

Co to jest "fair-play" i jak rozumiesz te zasady?

Przysiady
20x

Jakie znasz rzuty w lekkiej atletyce?

W staniu naprzemienne wymachy nóg
10x prawa noga
10x lewa noga

Piłka siatkowa
Ilu zawodników z jednej drużyny wychodzi w wyjściowym składzie?

Leżenie przewrotne
10x

Wymień 5 odmian berka i wyjaśnij jaki cel mają tego typu zabawy?

Krążenia ramion naprzemianstronnie w tył
20x

Jakie znasz ustawienia na zbiórce - wymień minimum dwa

Skip C
20 sekund

Dlaczego według Ciebie ważne jest uprawianie sportu?

Brzuszki (siady z leżenia)
20x

Piłka siatkowa
Do ilu punktów gra się seta w siatkówce i kiedy wygrywa się cały mecz?

Podpór tyłem na przedramionach
20 sekund

Piłka nożna
Ile trwa mecz piłki nożnej i ilu gra zawodników w jednej drużynie?

Krążenia bioder
10x w prawo
10x w lewo

Jakie znasz przewroty występujące w gimnastyce?

W przysiadzie podpartym wyrzut nóg w tył i powrót
15x

Przedstaw zagrożenia zdrowotne wynikające z braku aktywności ruchowej

Padnij-powstań
15x

Jak można kształtować wydolność fizyczną?

Krążenia tułowia
10x w prawo
10x w lewo

Którejlinii nie może przekroczyć szczypiornista podczas rzutu do bramki (może na nią stanąć lub minąć dopiero po oddanym rzucie)?

Podskoki w górę z półprzysiadu
15x

W jaki sposób można kształtować szybkość?

Pompki (lub same ugięcia ramion w łokciach z utrzymaniem stabilnej pozycji)
15x

Co to jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej i w jaki sposób należy ją interpretować?

Leżenie przerzutne "świeca"
10x

Jakie znasz skoki lekkoatletyczne?

Podskoki z podciągnięciem kolan do klatki pierś.
1 2 3
10x

Co to jest odporność i jakie są metody hartowania organizmu?

W uniku podpartym naprzemienne wyrzuty nóg w tył
20x

Wymień style pływackie

W siadzie rozkrocznym skłony do prawej nogi lewej i do środka
1 3 2
10x

META