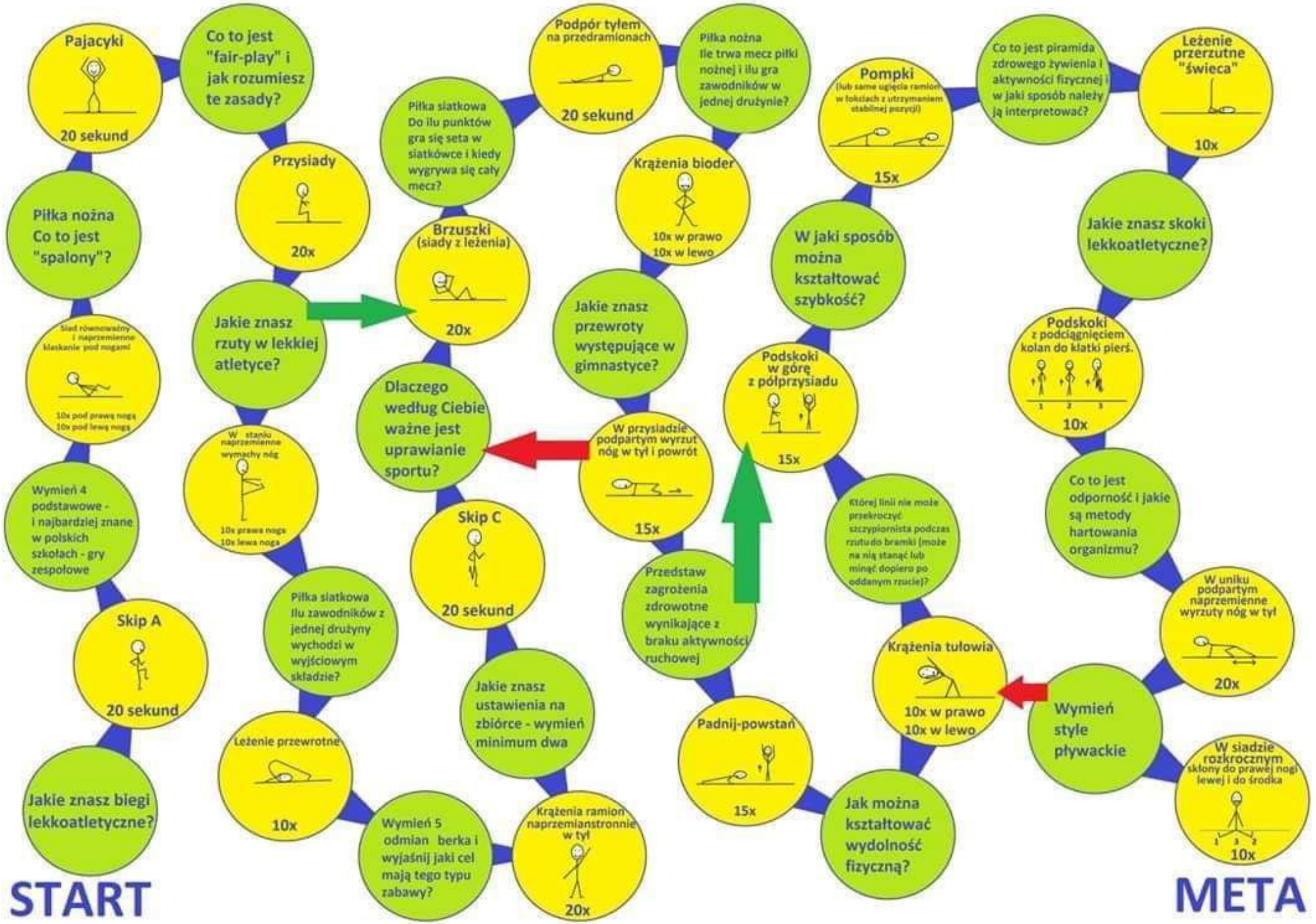
START
Pajacyki
20 sekund
Co to jest "fair-play" i jak rozumiesz te zasady?
Przysiady
20x
Piłka nożna Co to jest "spalony"?
Siad równoważny i naprzemienne klaskanie pod nogami
10x pod prawą nogą 10x pod lewą nogą
Jakie znasz rzuty w lekkiej atletyce?
W stanku naprzemienne wymachy nóg
10x prawa noga 10x lewa noga
Wymień 4 podstawowe - i najbardziej znane w polskich szkołach - gry zespołowe
Skip A
20 sekund
Piłka siatkowa Ilu zawodników z jednej drużyny wychodzi w wyjściowym składzie?
Jakie znasz biegi lekkoatletyczne?
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?
Której linii nie może przekroczyć szczypiornista podczas rzutu do bramki (może na nią stanąć lub minąć dopiero po oddanym rzucie)?
Krążenia tułowia
10x w prawo 10x w lewo
W jaki sposób można kształtować szybkość?
Podskoki w górę z półprzysiadu
15x
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?
Wymień style pływackie
W siadzie rozkrocznym skłony do prawej nogi lewej i do środka
1 3 2
10x
W uniku podpartym naprzemienne wyrzuty nóg w tył
20x
Co to jest odporność i jakie są metody hartowania organizmu?
Podskoki z podciągnięciem kolan do klatki pierś.
1 2 3
10x
Jakie znasz skoki lekkoatletyczne?
Leżenie przerzutne "świeca"
10x
META