Temat 1: Nowoczesne formy aktywności fizycznej.

Zapoznaj się z materiałami:

https://www.youtube.com/watch?v=TUHGVTFIh1M

https://www.youtube.com/watch?v=jYMK7Ia7xrY

Jakie znasz inne formy aktywności fizycznej? Wymień przynajmniej trzy (nie zapomnij przesłać odpowiedzi!).

Temat 2: Tabata – zajęcia praktyczne ☺

Rozgrzej się, a następnie wykonaj ćwiczenia zgodnie z poniższym filmem (to tylko 4 minuty!):

https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g