

1. Obejrzyjcie film przedstawiający niestety czarną stronę sportu. Poznacie sportowych oszustów, którzy za pomocą nielegalnych metod, środków chcieli się wspiąć na najwyższe podium .

<https://www.youtube.com/watch?v=71kClO0ul6k&feature=share>

2. Trochę ruchu nie zaszkodzi a więc poniżej przesyłam link z ćwiczeniami z zakresu atletyki terenowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=jI5B0u51Sl4&feature=share>