

Wychowanie fizyczne, kl.VIII ab chłopcy,29.04.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Kształtowanie szybkości i zwinności- test szybkościowo zwinnościowy.

Witam w nowym tygodniu nauki (przypominam ostatni raz tym panom, którzy mają zaległości z testem sprawności, o jak najszybsze przesłanie wiarygodnych wyników czterech prób ) oprócz zaległości proponuję następny sprawdzian ,jest to bieg po kopercie .Nie będę tutaj opisywał dokładnie tej próby, znajdziecie ją na youtube lub wpisując w google hasło- bieg po kopercie . Podpowiem tylko, że zamiast tyczek możecie postawić plastikowe butelki z wodą. Wykonajcie kilka prób i najlepszy wynik prześlijcie na mojego maila .Przed biegiem wykonajcie rozgrzewkę ,rozciąganie, ćwiczenia kształtujące ,trochę ćwiczeń koordynacyjnych .Na wyniki testu czekam do czwartku. W razie jakichkolwiek wątpliwości możecie dzwonić lub zapytać na pocztce.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka.