

Wychowanie Fizyczne kl. VII chłopcy, 08.06.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Kształtowanie wytrzymałości. Test Coopera.

Dzień dobry.

Dzisiaj mam dla was następny test sprawności fizycznej. Jest to próba wytrzymałości Coopera.

Na początek rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające.

Następnie właściwa część zajęć.

Wykonujemy 12 minutowy bieg. W ciągu tych 12 minut macie pokonać jak najdłuższy dystans. Przed biegiem odmierzcie sobie jakiś dystans żebyście później po biegu ile metrów przebiegliście. Najlepiej jakby to była pętla ok.400-500m. Możecie też zmierzyć odległość innym sposobem. Np. aplikacją na telefon Polar Beat lub innym sposobem np. licznik przy rowerze. Mam nadzieję, że osoby które do tej pory nie wysłały mi żadnych wyników podejną do tego testu z powagą i odpowiedzialnością. Po biegu prosiłbym, żebyście porządnie się porozciągali. Jest to ostatnia próba przed wystawieniem ocen , aby poprawić swoją sytuację.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka