

Wychowanie Fizyczne KL.VII dziewczęta data 05.05.2020r

Jakub Wielądek

Temat: Próba wytrzymałości . Test Zuchory .

Witam.

Następną próbą z testu Zuchory którą dzisiaj wykonasz będzie próba wytrzymałości. Sprawdzisz, jak długo możesz biec. Zanim przystąpisz do wykonania próby przeprowadź krótką rozgrzewkę. Może to być taka sama rozgrzewka jaką robiłaś przed wykonaniem testu na szybkość, tzn. ćwiczenia rozciągające https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUgoraz wolny bieg w miejscu 4x20sek. z przerwą30 sek. Moją to też być inne, znane ci ćwiczenia, ale przed próbą koniecznie wykonaj wolny bieg w miejscu. Wykonanie próby wytrzymałości: Sprawdź, jak długo możesz biec. Biegnij w miejscu w tempie ok.120 kroków na minutę. O wyniku decyduje czas trwania biegu. Wynik zapisz w tabelce. Niżej po raz kolejny podaję link, pod którym znajdziecie opis testu wg. Zuchory i tabelkę do zapisywania wyników:

http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

Ze sportowym pozdrowieniem

Jakub Wielądek