WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl.VII

TEMAT: TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Na dzisiejszej lekcji przypominamy sobie ćwiczenia z testu, który robiliśmy w szkole. Na spotkaniach mówiłem wam, że wybiorę tylko takie ćwiczenia, które jesteście w stanie zrobić w domu. Proszę sobie zrobić tabelkę i zapisywać uzyskiwane wyniki, każdy stara się uzyskiwać jak najlepszy swój wynik (staramy się poprawić własne rekordy – bardzo ważne jest wasze zaangażowanie w wykonywaniu tych ćwiczeń). Robimy wiele prób z każdego ćwiczenia i lepsze wyniki zapisujemy. PAMIĘTAJCIE O ROZGRZEWCE przed rozpoczęciem prób.

Do 18.05 20r. proszę do mnie przesłać ([koszx35@gmail.com](mailto:koszx35@gmail.com)) wasze najlepsze wyniki z poszczególnych ćwiczeń.

Opis poszczególnych ćwiczeń znajdziecie w e-dzienniku.