Dzień dobry

Pragnę przypomnieć, że termin przesłania rozgrzewki - do końca tygodnia. Czekam też na Dzienniczki aktywności fizycznej. Oceny końcowe maja się pojawić do 10 czerwca więc czas nas goni stąd jeżeli zależy wam na dobrej ocenie z wychowania fizycznego - proszę o mobilizację.

Mam nadzieję, że podjęliście wyzwanie zweryfikowania własnej sprawności testem Zuchory. Ostatnio prosiłam o przeprowadzenie próby skoczności i szybkości. Dzisiaj zgodnie z zapowiedzią kolejne **próby: siły mięśni brzucha i gibkości.** Możecie jeszcze spróbować określić siłę mięśni ramion ale do jej wykonania potrzebujecie drążek (możecie wykorzystać np. trzepak na dywany). Wobec powyższego ostatnia próba tylko dla tych, którzy maja takie warunki.
Poniżej przypominam link, w którym znajdziecie test Zuchory, opis prób i tabele wyników. Zachęcam do przeprowadzenia ich w najbliższych dniach. Przypominam i zachęcam do kontynuowania aktywności fizycznej każdego dnia.

http://www.1lojaslo.pl/TEST-SPRAWNO%C5%9ACI-FIZYCZNEJ.pdf

Pozdrawiam
A. Radzikowska