Witam kl. 7 w tym tygodniu Macie do wykonania test sprawności fizycznej. Możecie wykonać go jednorazowo lub podejść do nie do kilkukrotnie. Najlepsze wyniki proszę przesłać mi do następnego tygodnia.

Kilka prób pozwoli Wam osiągnąć lepsze wyniki. Pamiętajcie również o rozgrzewce, intensywne ćwiczenia muszą być poprzedzone przygotowaniem organizmu do większego wysiłku. Pozdrawiam☺.

Oto test:

1. **Szybkość.** Szybko biegnij w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnięć.
2. **Skoczność.** Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż ½ stopy - w dół, więcej niż ½ stopy – w górę.
3. **Gibkość.** Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolnym skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.
   1. Chwyć oburącz za kostki,
   2. Dotknij palcami obu rąk palców stóp,
   3. Dotknij palcami obu rąk podłoża,
   4. Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża,
   5. Dotknij obiema dłońmi podłoża,
   6. Dotknij głową kolan.
4. **Wytrzymałość.** Spróbuj jak długo możesz biec. Próbę wykonaj w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę. Decyduje czas trwania biegu.
5. **Siła mięśni brzucha.** Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłoże i wykonaj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.