

Dzień dobry!

Witam grupy mające ze mną zajęcia wychowania fizycznego! We wtorek sprawdzimy się w kolejnym teście sprawności fizycznej. Koperta – często jest wykorzystywana podczas kwalifikacji kandydatów do szkół np. straży pożarnej czy policji.

Na wstępie film obrazujący na czym polega test –

<https://www.youtube.com/watch?v=YK0tCgmj0LU>

Potrzebować będziemy miarę i 5 słupków ( mogą być znaczniki, butelki, cokolwiek) Tworzymy z czterech prostokąt o wymiarach 5x3 metry. W środku centralnie stawiamy piąty przedmiot. Zadanie do wykonania to obiegnięcie „koperty” w jak najkrótszym czasie 3-razy. Mijamy słupki narożne lewym barkiem, środkowy prawym. Mierzmy czas po pokonaniu trzeciego okrążenia. Znowu pozostaje mi wierzyć w Waszą uczciwość. Ostatnią próbę – bieg wahadłowy niestety nie wszyscy mi przesłali poprzez forms. Liczę, że tym razem nie zapomnicie się sprawdzić!!! Wszyscy zostaną ocenieni.

Aby zapisać wynik kliknij w link

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=sGj8bhUgGU6ccT7vm0tXx2nrKTObRSRBtuP0oywpH1hUQVBBRzRWNk4zTjI4WIZJQlpXNVJJMExKWC4u>

Pozdrawiam sportowo Witold Piotrowski