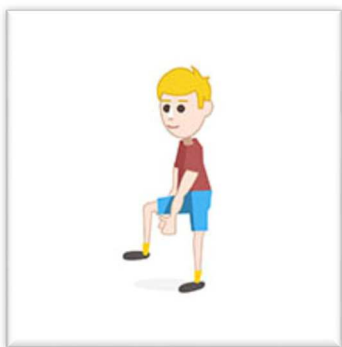




WYKONAJ TEST SZYBKOŚCI Z INDEKSU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

KRZYSZTOFA ZUCHORY

Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak również młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się, na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie kondycyjne w znikomym stopniu jest wymagane.

Przed wykonaniem testu zrób krótką rozgrzewkę kliknij na poniższy link **(pamiętaj zrób rozgrzewkę !!!!)**

- https://youtu.be/0_o08y9viyM

W każdym dnia tego tygodnia wykonaj raz dziennie poniższy test.

Wykonaj szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim uniesieniem kolan i z klaśnięciem pod uniesioną nogą. Policz, ile klaśnięć wykonałeś.

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	minimalny 1 punkt
16 klaśnięć	20 klaśnięć	dostateczny 2 punkty
20 klaśnięć	25 klaśnięć	dobry 3 punkty
25 klaśnięć	30 klaśnięć	bardzo dobry 4 punkty
30 klaśnięć	35 klaśnięć	wysoki 5 punktów
35 klaśnięć	40 klaśnięć	wybitny 6 punktów

Najlepszy wynik z całego tygodnia zapisz i wyślij swojemu nauczycielowi W-F. (dodatkowa ocena dla chętnych)

