

WYKONAJ PRÓBĘ 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.

Każdego dnia z dni szkolnych wykonaj raz dziennie próbę.

Pamiętaj o rozgrzewce:

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

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

1 Szybkość. Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnięć.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

Najlepszy wynik zapisz i wyślij swojemu nauczycielowi W-F.

Powodzenia ☺

Dla ciekawskich :

https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Zuchora