Wychowanie Fizyczne

25. 03 .2020

Klasa: 4 – 8

Temat: Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory vol. 1 (szybkość)

Zadanie: 1

Proszę przeprowadzić rozgrzewkę

Zadanie: 2

Proszę wykonać próbę szybkości zgodnie z instrukcją:

(klikamy w lewym górnym rogu na punkt 1. Szybkość)

<http://kalkulatoryzdrowia.umed.lodz.pl/kalkulatory/Fitness_Zuchora/help.html>

W obliczeniu wyników pomaga kalkulator:

(pozostałe próby w kalkulatorze zerujemy)

http://kalkulatoryzdrowia.umed.lodz.pl/kalkulatory/Fitness\_Zuchora/index.html

Zadanie: 3

Proszę wykonać 4-minutowy zestaw ćwiczeń TABATA:

(pierwszy raz oglądamy aby zapamiętać układ ćwiczeń)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

Powodzenia !