Wychowanie Fizyczne

27. 03 .2020

Klasa: 4 – 8

Temat: Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory vol. 2 (skoczność)

Zadanie: 1

Proszę przeprowadzić rozgrzewkę wykorzystując do tego celu sportowe koło fortuny (minimum 20 kręceń kołem )

https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia

Zadanie: 2

Proszę wykonać próbę skoczności zgodnie z instrukcją.

(klikamy w lewym górnym rogu na punkt 2. Skoczność)

<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

Jako zadanie dodatkowe proponuję sportowe wyzwanie !.

Zastanów się jaki sport lub aktywność ruchową lubisz najbardziej i pokaż się z jak najlepszej strony.

Masz na to czas przez cały weekend.

Najbardziej kreatywne pomysły zostaną nagrodzone na Szkolnym Dniu Sportu!

Powodzenia !