Witam moi drodzy!

Dzisiejsza lekcja wychowania fizycznego będzie polegała na wykonaniu dwóch testów sprawności i będzie to na ocenę. Zanim rozpoczniesz wykonaj krótką (5 minutową) rozgrzewkę według własnej inwencji twórczej. A następnie wykonaj następujące testy:

1. **Test szybkości:** Biegnij jak najszybciej w miejscu **przez 10 sekund** unosząc wysoko kolana i klaszcząc na zmianę pod unoszonym udem prawym a raz lewym. Zapisz liczbę klaśnięć w czasie tych 10-u sekund lub poproś kogoś z domowników, aby Ci zmierzyli czas i liczbę klaśnięć. Poniżej poprawne wykonanie tego ćwiczenia:

2. Test gibkości: Stań prosto na baczność. Nie uginając kolan wykonaj powolnym ruchem skłon tułowia w przód. **Nogi muszą być proste** i liczy się poprawne wykonanie zadania. Zapisz czy udało Ci się:

a) chwycić oburącz za kostki, czy

b) dotknąć palcami obu rąk palców stóp, czy

c) dotknąć palcami obu rąk podłoża, czy

d) dotknąć podłoża wszystkimi palcami obu rąk szeroko rozwartymi, czy

e) dotknąć obiema całymi dłońmi podłoża, czy

f) dotknąłeś głową kolan po skłonie bez uginania nóg w kolanach.

Wyniki odeślij najpóźniej do **piątku** na maila, z którego dostaliście tę lekcję w takiej formie i podpiszcie się:

1. Wynik testu nr 1 :…….. (np. 20 klaśnięć)
2. Wynik testu nr 2…… (np. wpisz odpowiedź „a,b,c,d,e," lub „f" w zależności, które ci się udało) , gdzie „f" to najlepszy wynik.
   Wykonałem/łam zadanie zgodnie z zaleceniami.