

ZADANIA DO WYKONANIA W DOMU OD 16 DO 25. 03.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASY IV - VIII

KLASY IV-VIII

- zapoznaj się z następującymi Testami Sprawności Fizycznej:
 - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF),
 - Eurofit,
 - Test Chromińskiego,
 - Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory,
 - Próba Harwardzka,
 - Test Coopera.

zadania do realizacji:

KLASY IV

- wykonaj jedną dowolną próbę z wybranego testu (możliwa do przeprowadzenia w domu) i zapisz wynik,
- opisz zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.

KLASY V-VI

- wykonaj dwie dowolne próby z wybranych testów (możliwe do przeprowadzenia w domu) i zapisz wyniki,
- opisz zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.

KLASY VII - VIII

- wykonaj dwie dowolne próby z wybranych testów (możliwe do przeprowadzenia w domu) i zapisz wyniki,
- opisz zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.

Ćwiczenia fizyczne dla każdego w formie koła fortuny, do przeprowadzenia każdego dnia pod linkiem:

<https://wordwall.net/resource/904003>

<https://wordwall.net/resource/904302>

Jarosław Jesionka, Artur Gnych