**Witam moje drogie!**

Dzisiejsza lekcja wychowania fizycznego będzie polegała na wykonaniu dwóch testów sprawnościowych i będzie to na ocenę. Zanim rozpoczniesz wykonaj krótką rozgrzewkę według własnej inwencji twórczej lub w formie podanej w linku

 Rozgrzewka + Koordynacja <https://m.youtube.com/watch?v=BTAfkSQYv2M&t=4s>

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 pracy odeślij najpóźniej do **wtorku 14.04 godz 16.00 ☺** na maila , w librusie lub Messengerze , wyniki podaj karcie aktywności.

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.

Wykonałam zadanie zgodnie z zaleceniami.

Pamiętajcie aby robić przerwy w czasie pracy przy komputerze.

Serdecznie dziękuję, że tak pięknie większość pracuje i przesyła wyniki. Dziękuję rodzicom za motywowanie Was do ćwiczeń.

Powodzenia,

Alicja Kubik