

EW.kl. 2.25.05.2020

Temat: Test sprawności fizycznej

Zagadnienia:

1. Bieg 10 X10 ch./ dz.

2. Skłony tułowia w przód w czasie 2 min. Ch./dz.

3. Podciąganie nachwytem na drążku lub ugięcia ramion w podporze przodem – ch.

Ugięcia ramion na ławce w podporze przodem dz.

Zapisz wyniki do sprawdzenia i porównania !

MZ