

Test sprawności ogólnej uczniów klas trzecich

Ocena cech motorycznych odbywa się na podstawie badania:

BIEG NA DYSTANSIE 50M – szybkości ,

SKOK W DAL Z MIEJSCA – mocy, siły nóg,

SKŁONY W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM PRZEZ 30

S - siły mięśni brzucha

BIEG NA DYSTANSIE 600 M – wytrzymałości,

Prosimy pamiętać o przyniesieniu niezbędnych dokumentów.