**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** **01.05.** na maila 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.