8.04.2020 Indeks Sprawności Fizycznej część 3

Dzień dobry.

Temat: Oceniamy swoją sprawność fizyczną INDEKSEM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ część 3.

1. Dzisiaj proszę wykonać po raz trzeci i ostatni test sprawności fizycznej.
2. Wyniki proszę zapisać w tabeli, którą otrzymaliście 25 marca pod datą 8.04.
3. Proszę porównać wyniki dzisiejsze z wynikami z poprzednich dwóch tygodni (czy są lepsze, czy gorsze, co poprawiłem, a w czym jestem słabszy)
4. Zasady i regulamin przeprowadzenia testu pozostają bez zmian (proszę je sobie jeszcze raz przeczytać).
5. Wypełnioną tabelę (zdjęcie tabeli lub plik pdf) z wynikami trzech przeprowadzonych testów (25.03, 1.04, 8.04) proszę przesłać na adres: dariuszpalt@psplubniany.pl w dniu 8.04 (środa) lub najpóźniej 9.04 (czwartek).
6. Ocena 6 – wykonanie 3 testów i przesłanie wyników w terminie (8-9.04)
   Ocena 5 – wykonanie 3 testów i przesłanie wyników po terminie.
   Ocena 5 – wykonanie 2 testów i przesłanie wyników w terminie.
   Ocena 4 – wykonanie 2 testów i przesłanie wyników po terminie.
   Ocena 4 – wykonanie 1 testu.

Życzę poprawy wyników.

Na koniec wszystkim Wam i Waszym rodzicom z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składam najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia, radości i smacznego jajka.