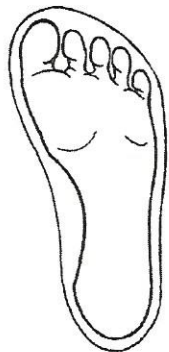


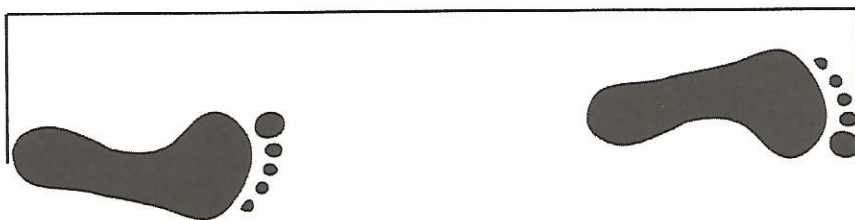
Wykonaj pomiary: długości stopy, ▲
długości kroku. ▲



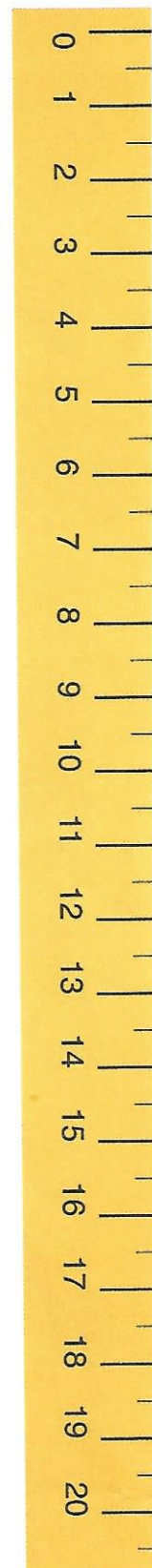
... cm



krok mierniczy



... cm



Wykonaj zadania 1, 2, 3.

Zmierz stopami (krok mierniczy) i krokami wynik skoku i rzutu.

Wpisz w okienka wyniki pomiaru dokonanego za pomocą taśmy i stopera.



bieg

1



... sek.

2

skok

30 m = 50 kroków

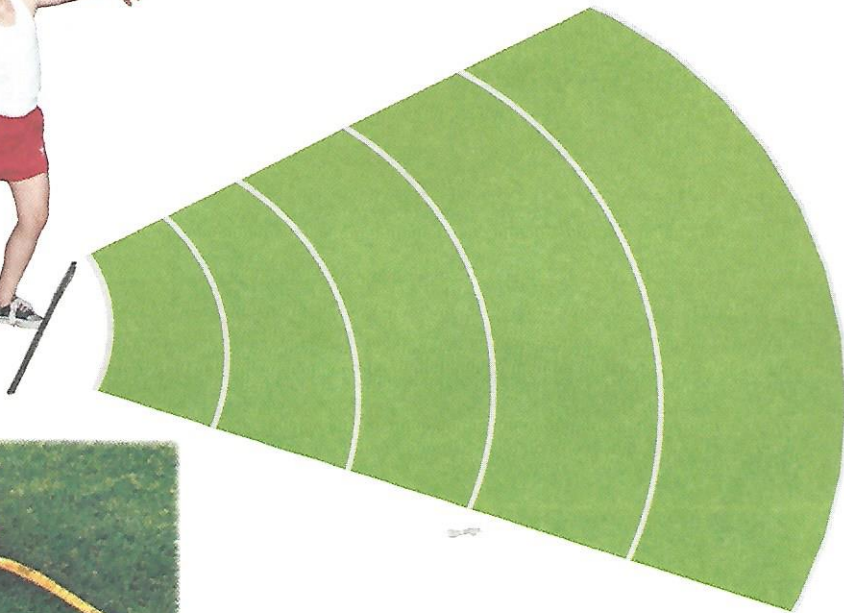


... 

... cm

3

rzut



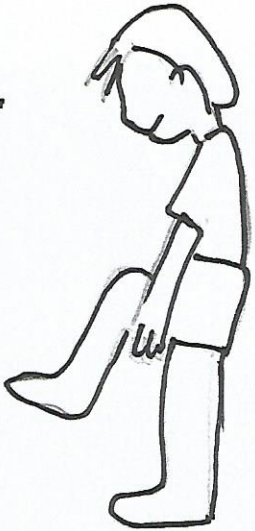
...  

... m



Wykonaj próby sprawności.

1.

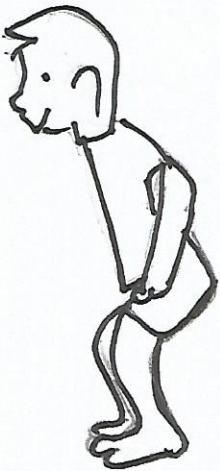


Próba skoczności.

Ile razy udało Ci się
kłaść pod nogami w ciągu 10s.

wynik

2.



Skok w dół z miejsca
Zmierz swoimi stopami
długość skoku.

wynik

3.



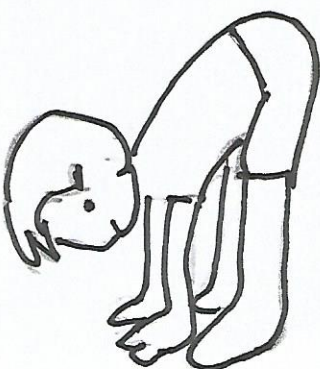
Nożyce poziome nad podłogą

Ile razy wykonales
ćwiczenie zanim

nogi opadły na ziemię.

wynik

4.



Skłon w przód, do podłogi.

A chwyciles za kostki

B dotykasz palców stóp

C dłonie leżą na podłozie

wynik