

Dzień dobry.

Nie mamy zbyt dużych możliwości na aktywność ruchową poza domem. Nadal doskonalimy podpory przodem i przysiady. Jeśli ćwiczycie 3 razy w tygodniu, czy już widzicie poprawę? Sami możecie sobie wystawić ocenę za wykonane ćwiczenia. Podaję wymagania na poszczególne oceny w wykonywaniu ilości podporów przodem:

CHŁOPCY:

kl. 1 branżowa i 1 technikum	ocena	kl. 2 i 3 branżowa i kl.3 technikum
11-19	dopuszczający	20-29
20-29	dostateczny	30-39
30-39	dobry	40-49
40-49	bardzo dobry	50-59
50 i więcej	celujący	60 i więcej

DZIEWCZĘTA:

2-4	dopuszczający	2-4
5-6	dostateczny	5-7
7-9	dobry	8-10
10-11	bardzo dobry	11-14
12 i więcej	celujący	15 i więcej

Pozdrawiam i życzę zdrowia i wytrwałości.

Waldemar Woźniak