**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Test wytrzymałości**

**Bieg w miejscu przez czas 5 minut.**

Czas nadsyłania wyników **do 05.06.2020 r.**

Do wykonania zadania potrzebny jest nam strój sportowy, kawałek przestrzeni w domu lub w ogrodzie i telefon z odpowiednią aplikacją.

Przed wykonaniem tego zadania trzeba wykonać rozgrzewkę. Przykładowa rozgrzewka pod linkiem <https://www.youtube.com/watch?v=IYM09Y7CRyY>

Po rozgrzewce odpoczywamy maksymalnie 5 minut, i następnie wykonujemy bieg w miejscu przez 5 minut.

Do pomiaru biegu wykorzystujemy nasze aplikacje do monitorowania treningu w telefonach np. Samsung health lub inną podobną aplikację. Telefon w trakcie ćwiczenia musi być cały czas z nami. Po zakończonym biegu wysyłamy na maila zrzut ekranu z aplikacji, gdzie jest widoczny czas, tempo biegu
i pokonany dystans. Na YouTube jest wiele filmików jak zrobić zrzut ekranu. Ćwiczenie można wykonywać codziennie, a przesłać nam najlepszy wynik.

Klasy 5a,6a,7a,8a - wysyłają na maila [wojteks1970@wp.pl](https://poczta.wp.pl/k/)

Klasy 4,5b,6b,7b,8b - wysyłają na maila [glasu@o2.pl](https://poczta.wp.pl/k/)