**Materiały VII dla uczniów klas 4-8**

**Witajcie!**

Tym razem przygotowałyśmy dla Was bardzo popularny sportowy test.

Dzięki niemu sami będziecie mogli sprawdzić obecny poziom swojej sprawności, jak również

sami siebie ocenić.

Dlatego chciałybyśmy, **abyście wszyscy wykonali go uczciwie i zobaczyli w jakiej jesteście formie!**

Jest to Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory, który zawiera 6 prostych ćwiczeń na:

szybkość, skoczność, siłę ramion, gibkość, wytrzymałość i siłę mięśni brzucha.

Każdy z Was jest w stanie wykonać go bez problemu i to na miarę swoich możliwości.

Bardzo ważne są **Wasze chęci**, żeby ten test wykonać.

Znajdziecie go pod tym linkiem:

**-**<http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf>

Jest on bardzo szczegółowo opisany, a ćwiczenia pokazane również na obrazkach.

Jest też całkowita punktacja i oceny.

Tak więc od razu macie informację jak Wam poszło. Możecie wykonać go ponownie, jeśli

wynik nie będzie dla Was zadowalający , a my chętnie zobaczymy Wasze rezultaty.

Czekamy na Wasze wyniki. Każdy trud będzie przez nas doceniony.

Powodzenia!