Uczniowie-codziennie wykonują następujące próby:do 25 marca z wyjątkiem sobót i niedzieli.

1.bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem oburącz pod kolanami -w czasie 30s,liczymy klaśnięcia

2.w leżeniu tyłem(na plecach)-nożyce z uniesieniem nóg nad podłogą 20 cm.-w jak najdłuższym czasie.dotknięcie podłogi kończy próbę

3.bieg w miejscu przez 5minut.

Przed przystąpieniem do prób należy przeprowadzić rozgrzewkę.

Wyniki zapisujemy w tabelce.

data                    próba1 ilość klaśnięć                              próba2 min/s