

Klasy 1 GA i 3LA;

Osoby wytypowane do zajęć "Korekcje FMS" we wtorek tj. 1 października 2013 (godzina 7:00) nie mają zajęć. Przychodzą według planu jak całe klasy. Przyczyną odwołania zajęć jest wykonywanie testów motorycznych w pozostałych klasach na boisku od godziny 7:00.

Osoby nieobecne - Korekcje FMS;

Uczniowie, którzy zostali wytypowani przez Trenerów Prowadzących do zajęć "korekcje FMS", a w poprzednim tygodniu nie pojawili się na zajęciach, proszeni są do zastosowania się do poniższych instrukcji:

1. Dopóki nie zostaną zdiagnozowani na podstawie badania FMS, proszeni są o nieprzychodzenie na poranne zajęcia ze swoim klasami.
2. Sprawdzenie na własnym planie lekcji jakie zajęcia mają w piątek po godzinie 11:30.
3. Zwolnienie się u Nauczyciela Prowadzącego z zajęć na 5 lekcji w piątek.
4. Po zwolnieniu się z lekcji, pojawienie się na siłowni w stroju sportowym, aby wykonać badanie FMS.
5. W razie problemów z piątkiem, tacy zawodnicy proszeni są o kontakt z Trenerem Markiem Świder od poniedziałku do czwartku.

Testy motoryczne;

We wtorek 1 października 2013 roku zostanie wykonana druga część testów motorycznych. W skład testów wchodzi: pomiar masy ciała, RAST test, Zig-Zag test oraz BEEP test. Testom zostaną poddane klasy: 3GA, 1LA, 3LA oraz osoby, które z różnych powodów nie mogły wykonać testów w dniu 24 września 2013 roku.

APEL do zawodników, którzy nie mogli wykonać testu w poprzednim tygodniu, o pojawienie się w najbliższy wtorek na testach.

Termin październikowy jest ostatnim terminem wykonania testów motorycznych.

W razie problemów lub pytań:

trener Marek Świder

tel. 600 528 102

e-mail: marek_swider@gazeta.pl