

Wychowanie fizyczne kl. Va, 08.04.2020 r.-Dorota Kłusek

Witajcie!

W dniu dzisiejszym lekcja, której temat brzmi: **Ocena sprawności fizycznej za pomocą testu K. Zuchory. Próba wytrzymałości.**

Dzisiaj wykonacie następną próbę testu K. Zuchory – próbę wytrzymałości. Mam nadzieję, że na poprzednich zajęciach pobraliście sobie instrukcję do testu. Jeśli tego nie zrobiliście znajdziecie ją na stronie internetowej pod adresem:

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

Przygotowanie do próby szybkości :

1. Wykonajcie rozgrzewkę, w której możecie wykorzystać ćwiczenia rozciągające znajdujące się pod adresem:
https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg.
2. Jeśli z nich nie skorzystacie możecie też wykonać inne znane Wam ćwiczenia rozciągające.
3. Dodatkowo wykonajcie bieg w miejscu 4x20 sekund z przerwą 30 sekund.
4. Wykonajcie próbę wytrzymałości według instrukcji:
 - Sprawdźcie, jak długo możecie biec. Biegnijcie w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę. O wyniku decyduje czas trwania biegu.
5. Wynik zapiszcie w posiadanych tabelkach.

Powodzenia!

Dorota Kłusek

