

Wychowanie fizyczne kl. Vlab dziewczęta, 15.04.2020 r. – Tadeusz Danaj

Ostatnią próbą z testu wg.Zuchory będzie próba siły mięśni ramion. Sposób jej wykonania oraz sposób zapisania wyniku tej próby znajdziesz w internecie wpisując link: http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

Próbę możesz wykonać na drążku (jeśli go masz) ale również na gałęzi drzewa, na „trzepaku” do dywanów czy w innym miejscu, w którym będziesz mogła zawisnąć nie dotykając nogami podłoża (oczywiście w miejscu twojego zamieszkania).

Zanim rozpoczniesz próbę wykonaj rozgrzewkę, oraz upewnij się, że drążek czy gałąź, na której będziesz zwisać jest stabilny i nie złamie się pod wpływem twojego ciężaru (najlepiej poproś o to twoich rodziców).

Po wykonaniu rozgrzewki przystąp do wykonania próby, a wynik w postaci punktów uzyskanych w zależności od jej trudności zapisz w tabelce.

Uwaga: Jeśli ktoś nie będzie miał możliwości wykonania tej próby ze względu na brak drążka lub jego zamiennika, niech jeszcze raz wykona próbę na wytrzymałość.

Podsumowanie

Wykonałaś (mam nadzieję) wszystkie próby z testu Zuchory. Sumując punkty ze wszystkich prób możesz sprawdzić w tabeli, jaki jest twój poziom sprawności fizycznej. Wiesz także, z których prób uzyskałaś najmniej punktów i nad czym będziesz musiała popracować.

Ja też chciałbym to wiedzieć i dlatego proszę cię o przesłanie wyników twoich prób na mój adres mailowy: tdanaj.zostoczek@wp.pl

Możesz to zrobić wysyłając skan lub zdjęcie tabelki z twoimi wynikami, ewentualnie wysyłając maila w którego treści wpiszesz poszczególne próby i wyniki jakie w nich uzyskałaś.

Czekam na wiadomość.

T.Danaj