

Wychowanie fizyczne kl. Va, 15.04.2020 r.-Dorota Klusek

Witaj Piątoklasisto!

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

Przed Tobą ostatnia próba testu K. Zuchory – próba **siły mięśni ramion**. Mam nadzieję, że na poprzednich zajęciach pobrałeś instrukcję wykonania testu, ale jeśli tego nie zrobiłeś, przypominam, że znajdziesz ją na stronie internetowej pod adresem:

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

Próbe możesz wykonać na drążku (jeśli go posiadasz), ale również na gałęzi drzewa, na „trzepaku” do dywanów czy w innym miejscu znajdującym się tam, gdzie mieszkasz, na którym będziesz mógł zawisnąć nie dotykając nogami podłoża.

Zanim jednak rozpoczniesz próbę, wykonaj rozgrzewkę oraz poproś rodziców, by upewnili się, że drążek czy gałąź, na której będziesz zwisać jest stabilna i nie złamie się pod wpływem twojego ciężaru.

Po wykonaniu rozgrzewki, w której wykorzystaj ćwiczenia, jakie poznałeś na lekcji wychowania fizycznego, przystąp do wykonania próby, a wynik w postaci uzyskanych punktów zapisz w tabelce.

Jeśli nie będziesz miał możliwości wykonania tej próby ze względu na brak drążka lub jego zamiennika, jeszcze raz wykonaj próbę na wytrzymałość.

Wykonałeś wszystkie próby z testu K. Zuchory. Sumując punkty ze wszystkich prób możesz sprawdzić w tabeli, jaki jest poziom twojej sprawności fizycznej. Dowiadujesz się także, z których prób uzyskałeś najmniej punktów i nad czym będziesz musiał popracować.

Wyniki wykonanych prób prześlij na adres mailowy: dorotaklusek.zostoczek@wp.pl.

Możesz to zrobić wysyłając scan lub zdjęcie tabelki z twoimi wynikami albo wiadomość mailową, w treści której wpiszesz poszczególne próby i wyniki

jakie w nich uzyskałeś bądź załączysz tabelę wykonaną, np. w programie Word .
Nie zapomnij o swoim imieniu i nazwisku.

Termin przesłania: do dnia 17 kwietnia 2020 r. (piątek) do godziny 19⁰⁰.

Po ocenieniu otrzymasz informację zwrotną.

Powodzenia!

Dorota Klusek

