

Wychowanie Fizyczne KL.IV data 27.04.2020r Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia kształtujące skoczność . Test Zuchory .

Witam.

Zgodnie z zapowiedzią dziś przeprowadzamy następną próbę z testu Zuchory - próbę skoczności. Zanim do niej przystąpisz-wykonaj rozgrzewkę według instrukcji:

Przygotowanie do próby skoczności:

Trucht w miejscu dwie minuty , ćwiczenia rozciągające w ruchu :wypady w przód raz lewą raz prawą nogą ,to samo wypady do boku, wspięcia na palce,10 przysiadów ,krążenie stawu skokowego i kolanowego.

Na koniec wykonaj obunóż 3 razy skok w dal z miejsca w przód, odwróć się i zmierz swoją stopą odległość każdego skoku. Najlepszy wynik zapisz w tabelce:Próbie skoczności najlepiej wykonać na równej nie śliskiej powierzchni w butach które się nie ślizgają.

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek