

Wychowanie Fizyczne KL.VII data 28.04.2020r Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia kształtujące gibkość

Moi Drodzy, W kolejnych dniach będziecie wykonywali test sprawności fizycznej wg. Zuchory. Instrukcję wykonywania kolejnych prób znajdziecie wpisując link :http://www.gimpszowsport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf W dniu dzisiejszym wykonaj próbę gibkości. Przed podjęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę, która uchroni Cię przed kontuzjami .Przygotowanie do próby gibkości :Podaję link do rozgrzewki z dużym zakresem ćwiczeń rozciągających https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUgDodatkowo: Bieg w miejscu 4x20 sek. z przerwą 30 sek .Po wykonaniu rozgrzewki przystąp do wykonania próby według instrukcji. Wynik próby zapisz w tabelce sporządzonej wg/g wzoru zamieszczonego na końcu instrukcji. Zachęcam do wykonywania innych, znanych wam ćwiczeń

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek