

Wychowanie Fizyczne KL.VII dziewczęta data 29.04.2020r

Jakub Wielądek

Temat: Próba siły mięśni brzucha. Test Zuchory .

Witam.

Dziś wykonacie następną próbę z testu Zuchory

– próbę siły mięśni brzucha.

Przed rozpoczęciem próby wykonaj krótką rozgrzewkę pamiętając o zachowaniu bezpieczeństwa. Przygotowanie do testu m. brzucha. Na początku wykonujemy 3 serie po 20 sek. nożyc poziomych z przerwą 1-2min. W kolejnej przerwie między odrabianiem lekcji można przy ścianie wykonać 3 serie prostych brzuszków do 30 powtórzeń także z przerwą 1-2 min. Na koniec wykonaj próbę prawidłową z testu Zuchory:

- połóż się na plecach, ręce obok tułowia, unieś proste nogi nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz-o wyniku decyduje czas trwania próby-wynik zapisz w tabelce. Zachęcam do wykonywania innych, znanych wam ćwiczeń.

Ze sportowym pozdrowieniem

Jakub Wielądek