

Wychowanie fizyczne kl. Va, 01.04.2020 r.-Dorota Kłusek

Drodzy Uczniowie klasy Va!

W związku z zawieszeniem zajęć edukacyjnych w szkole powinniście poświęcić trochę czasu na aktywność fizyczną w domu. Pamiętajcie, że dom to nietypowe miejsce do ćwiczeń, więc zadbajcie, by miejsce to było bezpieczne. W tym celu poszukajcie trochę wolnego miejsca, które znajdować się będzie z dala od mebli, luster, okien, komputera czy telewizora.

Rozpoczynamy test sprawności fizycznej wg. K. Zuchory, który będziecie wykonywać w kolejnych dniach. Przygotujcie sobie instrukcję wykonywania kolejnych prób, którą znajdziecie na stronie internetowej pod adresem: http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf.

W dniu dzisiejszym, czyli 01 kwietnia 2020 r. zorganizujcie sobie lekcję, której temat brzmi: **Ocena sprawności fizycznej za pomocą testu K. Zuchory. Próba gibkości.**

Na początku wykonajcie rozgrzewkę, która uchroni Was przed kontuzjami. Wykonajcie ćwiczenia poznane i stosowane podczas rozgrzewki w czasie lekcji.

Potem wykonajcie zestaw ćwiczeń rozciągających, który znajdziecie pod adresem: https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg.

Po ich wykonaniu przystąpcie do wykonania próby gibkości według posiadanej instrukcji. Wynik próby zapiszcie w tabelce sporządzonej według wzoru, który znajduje się na końcu instrukcji. Tabele zachowajcie, ponieważ będą Wam jeszcze potrzebne.

Na koniec wykonajcie jeszcze kilka znanych Wam ćwiczeń fizycznych.

Do zobaczenia jutro!

Dorota Kłusek

