

# Wychowanie fizyczne kl. Va, 02.04.2020 r.-Dorota Kłusek

## Witajcie Uczniowie klasy Va!

W dniu dzisiejszym, czyli 02 kwietnia 2020 r. zorganizujecie lekcję w domu, której temat brzmi: **Ocena sprawności fizycznej za pomocą testu K. Zuchory. Próba skoczności.**

Zgodnie z wczorajszą zapowiedzią dziś przeprowadzamy następną próbę testu sprawności fizycznej K. Zuchory - próbę skoczności. Mam nadzieję, że wczoraj pobraliście sobie instrukcję do testu. Jeśli tego nie zrobiliście poszukajcie jej na stronie internetowej pod adresem: [http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\\_zuchory.pdf](http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf).

Zanim jednak przystąpicie do dzisiejszej próby wykonajcie rozgrzewkę według poniższej instrukcji:

Przygotowanie do próby skoczności:

Wykonujemy przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami

Uczeń wykonuje kolejno:

- 20 przeskoków z nogi na nogę w bok.
- 20 przeskoków w przód i w tył
- 10 przeskoków w przód i tył jedną nogą i 10 przeskoków drugą nogą
- dla odpoczynku może wykonać jedno ćwiczenie rozciągające w siadzie
- 20 przeskoków obunóż boki
- 20 przeskoków obunóż przód tył.

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. Pamiętaj, że próbę skoczności najlepiej wykonać boso bez skarpetek lub w butach, które się nie ślizgają.

Życzę Wam wysokich wyników!

*Dorota Kłusek*

