

Wychowanie fizyczne kl. Va, 06.04.2020 r.-Dorota Klusek

Witajcie!

W dniu dzisiejszym zorganizujcie sobie lekcję, której temat brzmi: **Ocena sprawności fizycznej za pomocą testu K. Zuchory. Próba siły mięśni brzucha.**

Dzisiaj wykonacie następną próbę testu K. Zuchory – próbę siły mięśni brzucha.

Przed rozpoczęciem próby wykonajcie krótką rozgrzewkę pamiętając o zachowaniu bezpieczeństwa.

Przygotowanie do testu siły mięśni brzucha:

1. Wykonajcie 3 serie po 20 sekund nożyc poziomych z przerwą 1-2min.
2. W kolejnej przerwie między odrabianiem lekcji wykonajcie 3 serie prostych brzusków do 30 powtórzeń także z przerwą 1-2 min.
3. Na koniec wykonajcie próbę prawidłową testu K. Zuchory:
 - połóżcie się na plecach, ręce obok tułowia, unieście proste nogi nad podłogę i wykonujcie nożyce poprzeczne tak długo, jak możecie, o wyniku decyduje czas trwania próby
 - zapiszcie wynik w swojej tabelce

Zachęcam do wykonywania innych, znanych Wam ćwiczeń.

Powodzenia!

Dorota Klusek

