

Wychowanie fizyczne kl. Va, 07.04.2020 r.-Dorota Kłusek

Witajcie!

W dniu dzisiejszym lekcja, której temat brzmi: **Ocena sprawności fizycznej za pomocą testu K. Zuchory. Próba szybkości.**

Dzisiaj wykonacie następną próbę testu K. Zuchory – próbę szybkości. Mam nadzieję, że na poprzednich zajęciach pobraliście sobie instrukcję do testu. Jeśli tego nie zrobiliście znajdziecie ją na stronie internetowej pod adresem: http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf.

Przygotowanie do próby szybkości :

1. Wykonajcie rozgrzewkę, w której możecie wykorzystać ćwiczenia rozciągające znajdujące się pod adresem:
https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg.
2. Jeśli z nich nie skorzystacie możecie też wykonać znane Wam inne ćwiczenia rozciągające.
3. Dodatkowo wykonajcie bieg w miejscu 4x20 sekund z przerwą 30 sekund.
4. Wykonajcie próbę szybkości według instrukcji:
 - Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę kłaśnieć.
5. Wynik zapiszcie w posiadanych tabelkach.

Powodzenia!

Dorota Kłusek

