Wychowanie fizyczne kl. VI 6.04 – 8.04. 2020

Dzień dobry wszystkim,

Na początku dziękuje wszystkim, którzy odsyłają swoje tabele na mojego e-maila. W tym tygodniu mamy przed sobą trzy dni - czwartek i piątek to wasz aktywny wypoczynek. Na te trzy dni zaplanowałam dla Was testy sprawnościowe – po to, abyście mogli siebie sprawdzić, ale dla mnie to też będzie ważna informacja – **dlatego proszę o odesłanie tabel do 10.04.** PAMIETAJCIE o rozgrzewce przed testem, tak aby nie nabawić się kontuzji – a zasady dobrej rozgrzewki i zasady BHP każdy z Was zna. Po każdym teście należy rozciągnąć te partie mięśniową które pracowały najbardziej nie zapominając o reszcie. POWODZENIA

1. PONIEDZIAŁEK: **Przysiady z wyrzutem nóg – „padnij powstań”** *Wykonanie:* przysiady z wyrzutem nóg do podporu w określonym czasie (dziewczęta - 40 s, chłopcy - 60 s). Na komendę "ćwicz" podana przez np. twoja mamę, z postawy stojąc - przysiad podparty - energiczny wyrzut nóg w tył, tak aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdywały się w linii prostej łączącej pięty z karkiem lub poniżej niej - powrót do przysiadu podpartego, po czym szybkie przejście do postawy z klaśnięciem w dłonie nad głową. *Ocena:* liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu w czasie 40 sekund dla dziewcząt i 60 sekund dla chłopców. **Cała próba powoduje zadłużenie tlenowe, mierzy wytrzymałość ogólną. Wykonujemy ja tylko raz.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | dziewczyny | chłopcy |
| 40 sekund |  |  |
| 60sekund |  |  |

### WTOREK: Test siły nóg. Zanim przystąpisz do testu nie zapomnij o rozgrzewce. Stań przy ścianie, tyłem do niej. Oprzyj na niej plecy i ugnij biodra i kolana do kąta prostego. Znajdziesz się w półprzysiadzie z plecami opartymi o ścianę. Ile czasu wytrzymasz w tej pozycji? Włącz stoper, gdy przyjmiesz prawidłową pozycję. Zatrzymaj stoper, gdy zmieni się kąt ugięcia bioder i kolan, albo gdy uznasz, że dłużej już nie dasz rady wytrzymać. Możesz poprosić kogoś dorosłego o pomoc. Poniżej zapisz swój wynik.

### ………………………………………………………………………………………………

### ŚRODA: Test skoczności: pamiętaj aby założyć odpowiednie obuwie , wykonaj skok w dal z miejsca obunóż ( stań w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią. Pochyl tułów, ugnij nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonaj wymach rąk w przód i odbij się od podłoża jak najdalej). Wynik zmierz własnymi stopami ( po skoku utrzymaj pozycję, obróć się na jednej stopie i zmierz ile stóp skoczyłeś). Jeżeli na mecie jest mniej niż pół stopy zaokrąglij wynik w dół jeśli na mecie jest więcej niż pół stopy zaokrąglij wynik w górę. Jeżeli masz w domu miarę możesz poprosić rodziców o pomoc i zmierzyć Twój skok zwykłą miara. Wykonaj 3 próby tego skoku i zapisz najlepszy wynik. Pamiętaj o poprawnej technice.

Wynik nr 1…………………………..

Wynik nr 2………………………….

Wynik nr 3……………………………

Pozdrawiam, p. Marta