Wychowanie fizyczne kl. VII 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 niezwłoczne odesłanie tabel do10.04.** 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.

### PONIEDZIAŁEK : 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……………………………

### WTOREK: TEST RÓWNOWAGI NA STOJĄCO. Wykonaj kilka prób, zanim przystąpisz do testu. Stań na jednej nodze, zamknij oczy i wytrzymaj tak długo, jak potrafisz. Czas mierzcie stoperem. Zatrzymajcie stoper, gdy dotkniesz podłoża uniesioną nogą, podskoczysz na nodze, na której stoisz, otworzysz oczy. Wykonaj trzy próby. Zanotuj czasy prób. Powtórz test, stojąc na drugiej nodze. Ponownie zanotuj osiągnięte czasy. Zsumuj wszystkie czasy dla obu nóg i podziel sumę przez 6. W ten sposób otrzymasz średni czas próby, który stanowi rezultat testu równowagi.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Prawa noga | Lewa noga |
| I czas |  |  |
| II czas |  |  |
| III czas |  |  |
| Suma czasów |  |  |
| Suma wszystkich czasów (obu nóg) podzielona przez 6 : | | |

### ŚRODA: Test szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć. Poniżej wpisz swój wynik.

### ………………………………………………………………………………………….

### Pozdrawiam , p.Marta