Czołem Klasa!

Rozpoczniemy sobie ten tydzień od wykonania kolejnej próby z testu sprawności fizycznej Zuchory na ocenę. W tamtym tygodniu zapoznaliśmy się z 6 próbami, które dają nam informację na jakim poziomie sprawności fizycznej jest nasz organizm. Przypomne są to próby:

- szybkości,
- skoczności,
- siły mięśni ramion,
- gibkości,
- wytrzymałości,
- siły mięśni brzucha.

Na zadanie mieliście wykonać próbę szybkościową i przesłać mi wynik. Natomiast w tym tygodniu możecie sobie wykonać pozostałe próby (w miarę możliwości), wybrać tę, z której otrzymaliście najlepszy wynik i mi go przesłać. Kto wykonał już wszystkie próby w poprzednim tygodniu i mi przesłał wyniki otrzymał juz oceny i nie musi mi nic przesyłać. Poniżej przedstawione są, króde rozgrzewki i pokazy wykonania poszczególnych prób. Pamiętajcie, że w próbie na siłę mięśni brzucha nogi muszą być wyprostowane i nieznacznie uniesione nad ziemią. Załączam również planszę ze wszystkimi próbami i punktacją. Jak wykonacie wszystkie próby i podsumujecie wyniki będziecie wiedzieli na jakim poziomie jest wasza sprawność fizyczna. Pamiętajcie nagrywacie i przesyłacie mi wynik tylko jednej próby (tam gdzie wypadliście najkorzystniej). Nie musicie wykonać wszystkich prób w jednym dniu. Możecie sobie je rozłożyć w czasie. Termin przesłania nagrania z wynikiem mija w pt. 22.05.2020r. Powodzenia☺

Prezentacja wykonania wszystkich prób:

https://ewf.h1.pl/student/?token=8R79fmaHvPXntiq6qo7DrfkPeC0oKmC3isZoPXFQ6BmPlyo2cI

A oto rozgrzewki do poszczególnyc prób – mogą być przydatne.

Próba skoczności - przygotowanie i pokaz.

https://ewf.h1.pl/student/?token=xbyrhnmA24W6naiOVbx33QZIwFA0RKLkiA4erMoCAYY24pFAwz

Próba siły mięśni brzucha - przygotowanie i pokaz

https://ewf.h1.pl/student/?token=GOoHAymKWXfMVmczgwabOXFnEt8sWruzXydQc5QtLszRlvwaiN

Próba gibkości - rozgrzewka i pokaz

https://ewf.h1.pl/student/?token=lPcgWCuZEthGrUqKToBPxCMLpKFNqt2CGMuGRwHRe6NP6Hdjxe

Próba wytrzymałości - rozgrzewka i pokaz

https://ewf.h1.pl/student/?token=NODkNcFUG5pQMfUEFUPpRUjP414rZ179g0uuqa5fRLwqCO0uSx

Próba siły mięśni brzucha - rozgrzewka i pokaz.

https://ewf.h1.pl/student/?token=YHru3daP21GBrbpuvX150YpuvFCPtuyDpIVh1p7L8fbnuRB2ZK