

Klasa IIIA – 08.12.2020

Temat: Ocena własnej sprawności fizycznej – Test Zuchory

PRZED PRYZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ PROSZĘ ZACHOWAĆ WSZELKIE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA. PROSZĘ WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W OBECNOŚCI OSOBY DOROSŁEJ

Proszę przeprowadzić rozgrzewkę :

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód (oburącz)
- krążenia ramion w tył (oburącz)
- **skrętoskłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)
- skipping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

znajduje się test Zuchory czyli test waszej sprawności fizycznej. Proszę zapoznać się z opisem ćwiczeń

Następnie otworzyć ten link :

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ewP4nimYe76eXuql0bp8YnnTh761xcnD3IMZkdC3cdfQNlKGDK> zapoznać się z filmem i wykonać test odpowiedzi proszę przysłać na maila d.florian@szkolyrzemiosla-pilzno.pl

Pozdrawiam Dawid Florian