**WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA 7 i 8 27.04.2020**

**Przypominam o przysłaniu zaległych zadań na ocenę z Edukacji Zdrowotnej, pomiaru tętna oraz testu z przepisów gier zespołowych.**

**Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby gibkości - Test Zuchory.**

Wykonaj rozgrzewkę.

Poniżej link do rozgrzewki:

https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc

Następnie wykonaj rozciąganie zgodnie z własnymi możliwościami – NIC NA SIŁĘ. Poniżej link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgjw

Później wykonaj 5 razy próbę gibkości wg Testu Zuchory i odczytaj na jakim poziomie wykonałaś/łeś próbę.

Link do Testu Zuchory:

http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\_zuchory.pdf

**Zanotuj wynik z dzisiejszej próby oraz z poprzedniej próby mięśni brzucha według tabeli Testu Zuchory.**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA 7 i 8 30.04.2020**

**Zadnia dla dziewczyn**

Ćwiczenia z muzyką – ZUMBA - TOCA TOCA

<https://www.youtube.com/watch?v=vrGDMp0TdQM>

**Zadania dla chłopców**

Skoki obunóż i jednonóż.

Przygotuj kilka ręczników lub skarpetek. Obejrzyj filmik i wykonaj ćwiczenia. Baw się dobrze.

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=6HyySO9mj78>