**Klasa 7 i 8 4 maja 2020**

**Temat: Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby szybkości - Test Zuchory.**

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8

Następnie przygotuj się do próby szybkości.

Biegnij wysoko unosząc kolana przez 10 sekund.

Powtórz to ćwiczenie 2x.

Później wykonaj 5 razy próbę szybkości Testu Zuchory – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaskaniem pod kolanami.

Policz ile razy uda Ci się klasnąć w ciągu 10 sekund.

Między poszczególnymi próbami rób odpowiednie odpoczynki.

Link do Testu Zuchory:

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

Zapisz swój wynik według tabeli Testu Zuchory. Po wykonaniu 6 prób Testu Zuchory, poproszę o przesłanie wyników na ocenę.

1. Pierwsza próba – mięśnie brzucha. ( już była)
2. Druga próba – gibkość. ( już była )
3. Trzecia próba – szybkość. ( dzisiaj)

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń.

**Klasa 7 i 8 7 maja 2020**

**Temat: PN - Trenuj w domu – podania, przyjęcia i odegranie.**

Rozgrzewka: obejrzyj filmik i wykonaj rozgrzewkę. Możesz wykonać rozgrzewkę na świeżym powietrzu.

<https://www.youtube.com/watch?v=81vvrtieEiw>

Obejrzyj filmik i wykonaj ćwiczenia z piłką. Poproś rodzica lub rodzeństwo, aby ćwiczył z Tobą. Możesz wykonać je na świeżym powietrzu.

<https://www.youtube.com/watch?v=jsGpL3YW1xI&feature=share&fbclid=IwAR0X3QwEbYebDVoqSuSIIl4UafpS3cn8XeFfn6ckISwTmcEWp56_rJiRQUc>

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń.

pozdrawiam

Marta Trela