Bardzo dziękuję Wam za przysyłanie zadań które podlegają ocenie (pomiar tętna, edukacja zdrowotna, sprawdzian z przepisów gier zespołowych).

Wasz wysiłek zostanie uwzględniony podczas wystawiania ocen na koniec roku szkolnego.

W tym tygodniu zakończymy Test Zuchory składający się z 6 zadań. Pamiętajcie o zapisywaniu wyników i przesłaniu całego Testu Zuchory na mój adres [martatrla2@op.pl](mailto:martatrla2@op.pl)

Klasa 7 i 8 11 i 14 maja

**Zawsze pamiętajcie**, by zaczynając ćwiczenia:

1. wybrać bezpieczne miejsce,

2. mieć odpowiedni ubiór

3. nie szkodzić sobie i innym

**Temat: Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby skoczności, siły mięśni ramion oraz wytrzymałość - Test Zuchory.**

Wykonaj rozgrzewkę. Poniżej link do rozgrzewki:

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

A następnie przygotuj się do próby  skoczności według instrukcji - wykonuj kolejno 20 przeskoków z nogi na nogę w bok,20 przeskoków w przód i w tył

**Próbę skoczności najlepiej wykonać na boso, bez skarpetek  
lub w butach, które się nie ślizgają.**

Link do Testu Zuchory:

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

A następnie przygotuj się do próby siły mięśni ramion: - wykonaj w ćwiczenia w podporach. A potem wykonaj test.

A następnie przygotuj się do próby  wytrzymałości:- wykonaj ćwiczenia mięśni nóg. A potem wykonaj test.

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

Imię i Nazwisko:……………………………………………., Klasa:…………………………

WYNIKI KOLEJNYCH SPRAWDZIANÓW

1. Szybkość  -

2. Skoczność  -

3. Gibkość -

4. Siła mm. brzucha –

5. Siła mm. Ramion

6. Wytrzymałość -

 Suma pkt.

Ocena z tabeli ( tabelę wyników znajdziesz w linku http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf\_zuchory.pdf )

Powodzenia.