**Witam serdecznie.**

Czas poruszać się poświątecznie. Dzisiejsze zadanie z wychowania fizycznego będzie polegało na wykonaniu dwóch testów sprawności. Zanim rozpoczniesz wykonaj krótką (5 minutową) rozgrzewkę według własnej inwencji twórczej lub w formie zabawowej ,,Gra w dziesiątki”. Zapraszam do zabawy .Mam nadzieję ,że poskaczemy też na lekcjach jak wrócimy do szkoły.

Link do gry:

https://youtu.be/R55W6K8ZCps

A następnie wykonaj następujące testy;

1. **Test siły mięśni brzucha:** połóż się na plecach, ręce ułóż dowolnie tak żeby Ci było wygodnie, unieś nogi lekko nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne ( poziome) jak najdłużej potrafisz. Zapisz czas lub poproś kogoś z domowników aby Ci zmierzyli ile czasu dałeś/łaś radę wykonywać te nożyce. Zwróć szczególną uwagę na to ,aby odcinek lędźwiowy kręgosłupa był na podłodze. Poniżej poprawne wykonanie tego ćwiczenia:



<https://www.youtube.com/watch?v=OF4UAXxEmp0>

**2. Test skoczności**: wykonaj skok w dal z miejsca obunóż ( stań w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią. Pochyl tułów, ugnij nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonaj wymach rąk w przód i odbij się od podłoża jak najdalej). Wynik zmierz własnymi stopami ( po skoku utrzymaj pozycję, obróć się na jednej stopie i zmierz ile stóp skoczyłeś). Jeżeli na mecie jest mniej niż pół stopy zaokrąglij wynik w dół jeśli na mecie jest więcej niż pół stopy zaokrąglij wynik w górę. Możesz wykonać 3 próby tego skoku i zapisz najlepszy wynik. Poniżej pokaz poprawnego skoku w dal z miejsca:



<https://www.youtube.com/watch?v=hToTEC0_9SA>

Wyniki odeślij najpóźniej do **poniedziałku 20.04.2020r.** na maila, w librusie lub Messengerze , wyniki podaj karcie aktywności.

Przypominam jak ma karta wyglądać karta aktywności( może być wykonana odręcznie)

Karta aktywności

Imię nazwisko

klasa

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data realizacji zadania | Opis aktywności | Czas trwania | Podpis rodzica/opiekuna prawnego | Uwagi własne/czy był to dobry dzień☺ |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. Wynik testu nr 1 :……….. ( np. 1 minuta)

2. Wynik testu nr 2………… (np. 6 stóp)

Wykonałem/łam zadanie zgodnie z zaleceniami.

Uczeń /uczennica:…………………………….

podpis rodzica…………………………………..

Pamiętajcie aby robić przerwy w czasie pracy przy komputerze.

Serdecznie dziękuję za odesłane wyniki Waszej pracy. Dziękuję kolejny raz rodzicom za motywowanie Was do ćwiczeń.

Powodzenia,

Alicja Kubik