

Karta aktywności fizycznej ucznia

.....
imię nazwisko klasa

Test Zuchory	Próba 1 (1.06.2020)	Próba 2 (5.06.2020)	Ocena nauczyciela wychowania fizycznego
Szybkość			
Skoczność			
Gibkość			
Siła mięśni brzucha			

Opis wykonania prób:

1. Szybkość – biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana (skip A) i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnień.
2. Skoczność – skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami z dokładnością do pół stopy.
3. Siła mięśni brzucha – połącz się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś wyprostowane nogi tuż nad podłożem i wykonuj nożyce poziome tak długo jak możesz. Zmierz czas.
4. Gibkość – stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste liczy się tylko poprawne wykonanie zadania

Wszystkie próby należy wykonywać w stroju i obuwiu sportowym!

Link do testu

http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf