**Przedmiot: Wychowanie fizyczne klasa IV i V.**

**(tydzień 21.09 – 25.09).**

Drodzy uczniowie klas IV i V.

W nadchodzącym tygodniu bardzo proszę o wykonanie następujących testów sprawności fizycznej: testu gibkości i siły mięśni brzucha. Zanim rozpoczniesz pamiętaj o wykonaniu ok. 5-7 min. rozgrzewki według własnej inwencji . Następnie wykonaj opisane poniżej testy i koniecznie zapisz ich wyniki.

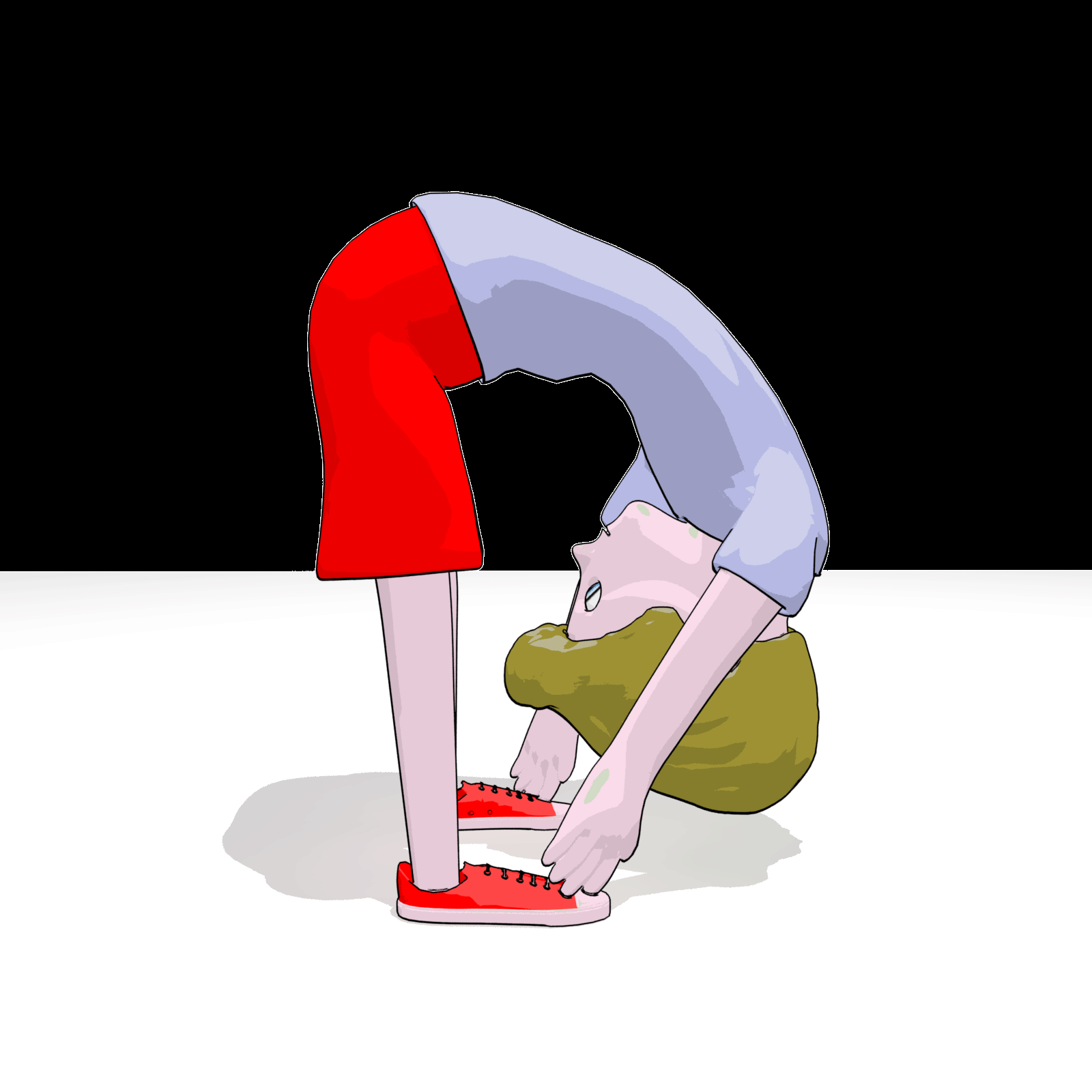
**TEST GIBKOŚCI:**

Stań prosto na baczność. Nie uginając kolan wykonaj powolnym ruchem skłon tułowia w przód. Pamiętaj – nogi muszą być proste i liczy się poprawne wykonanie zadania. Zapisz czy udało Ci się:

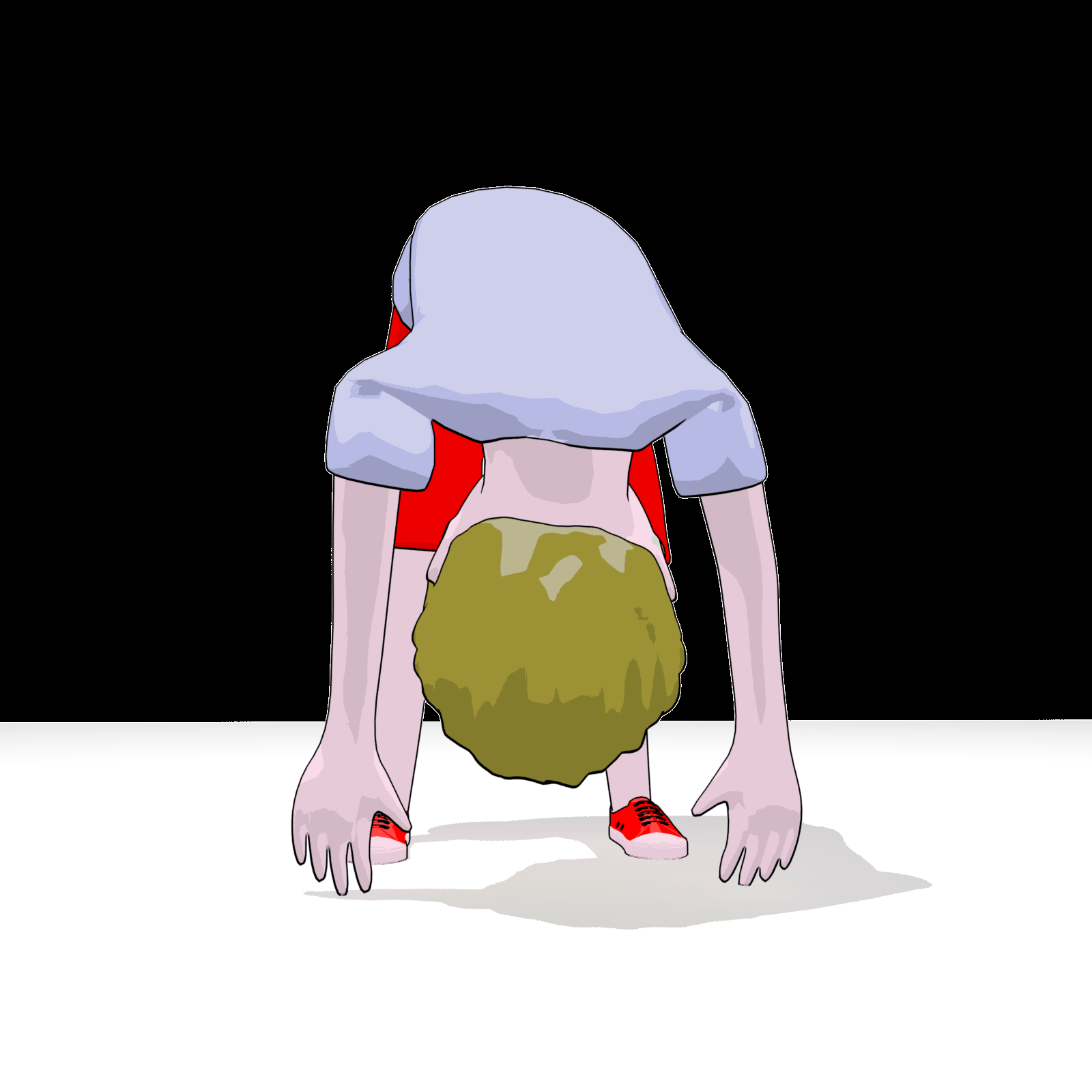
1. chwycić oburącz za kostki, czy



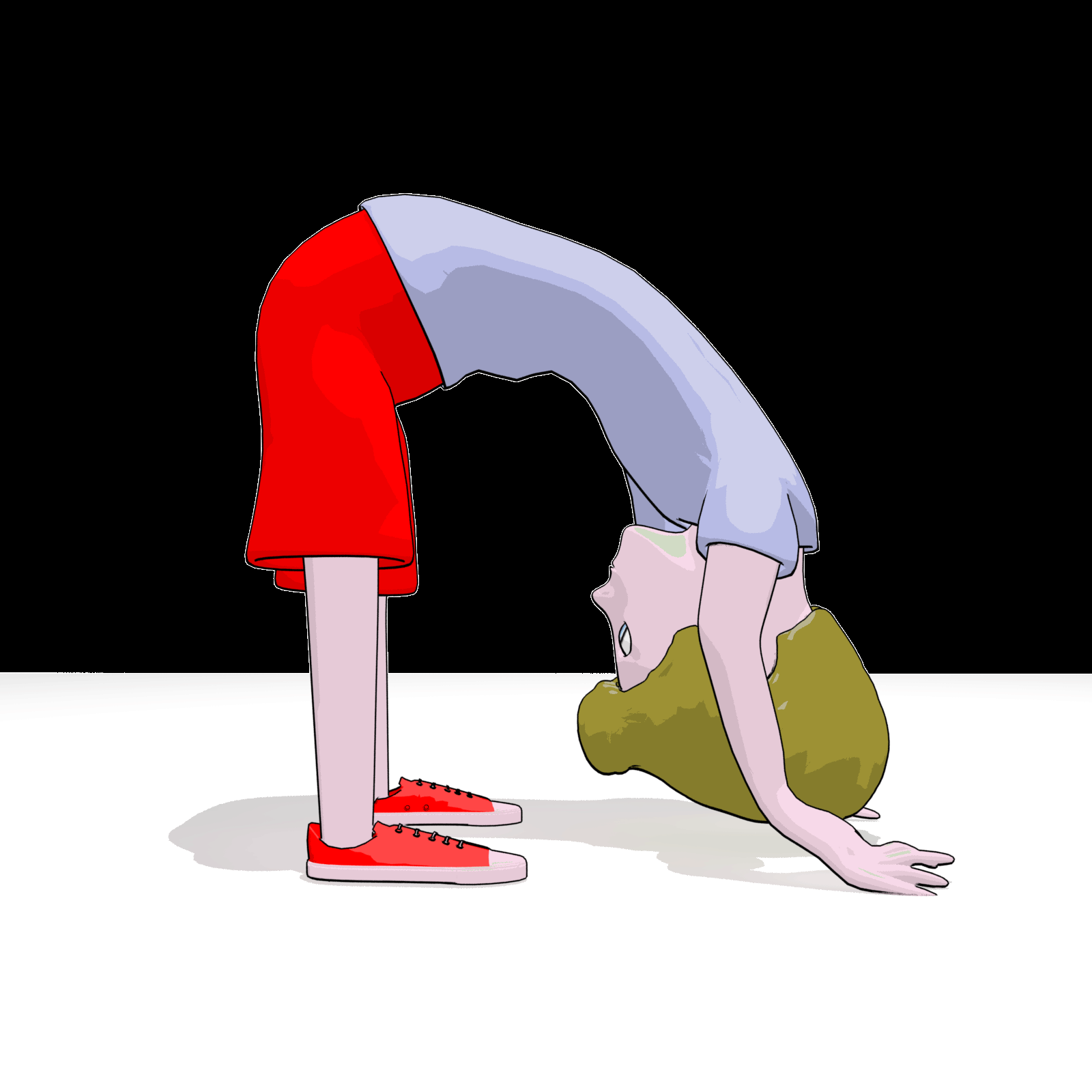
1. dotknąć palcami obu rąk palców stóp, czy



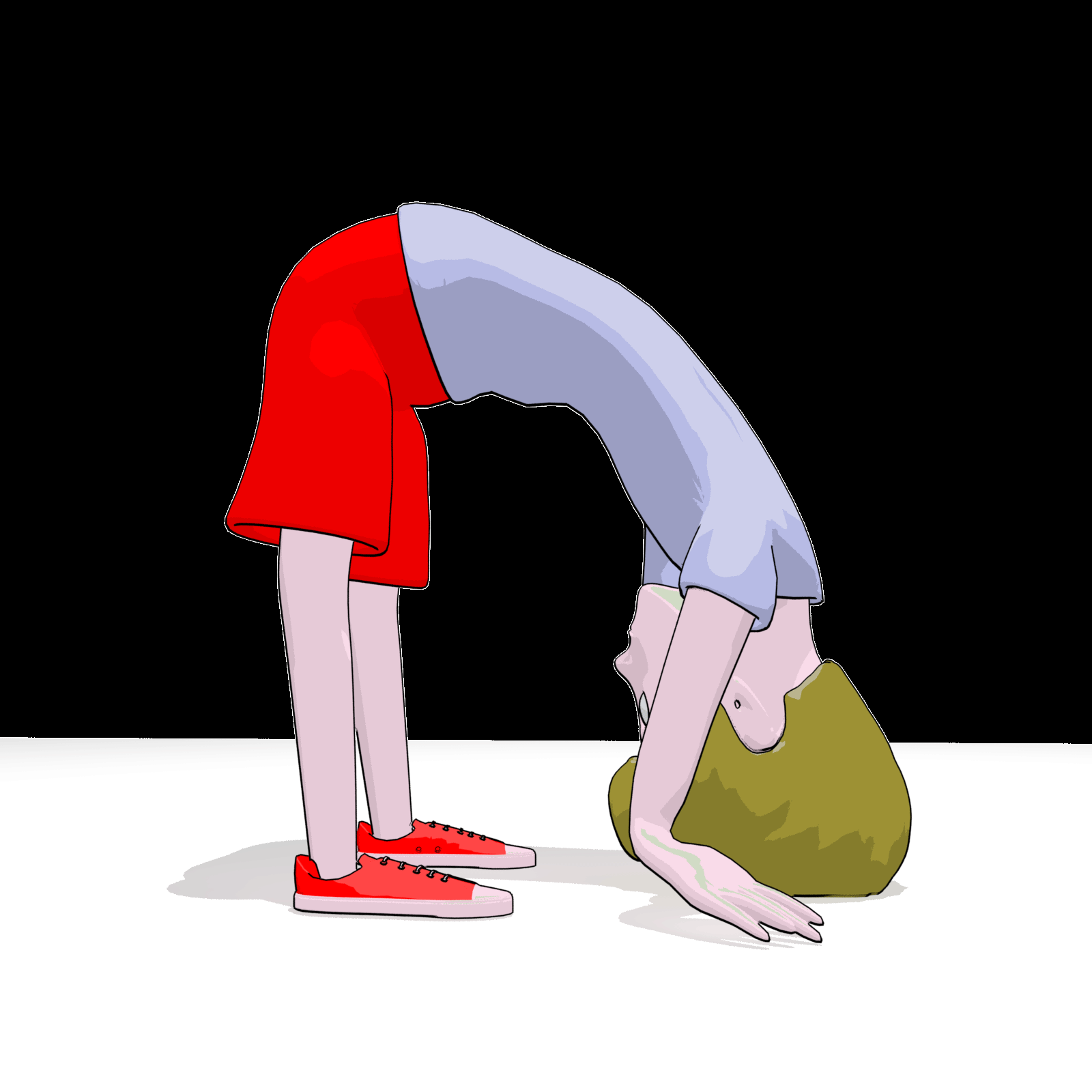
1. dotknąć palcami obu rąk podłoża, czy



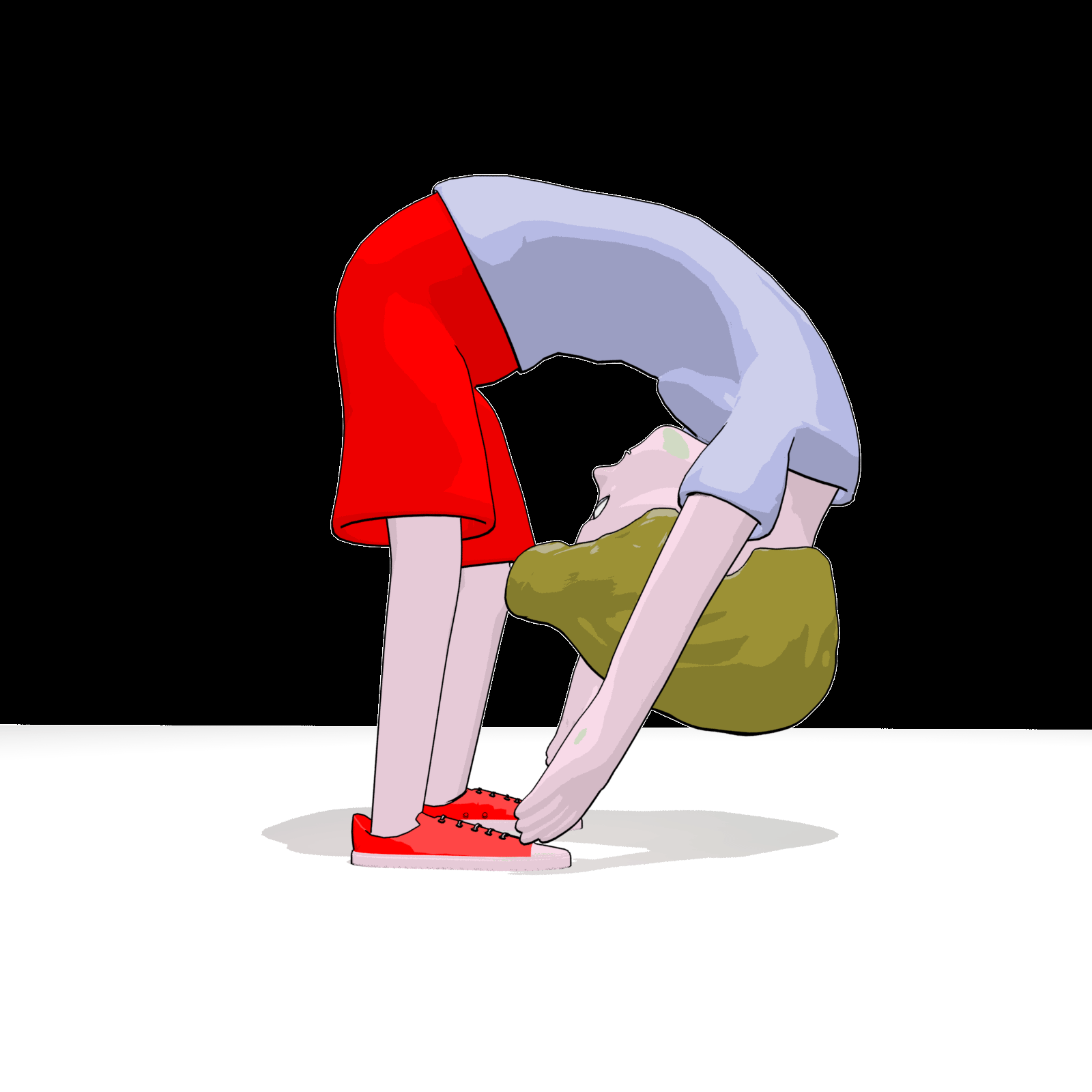
1. dotknąć podłoża wszystkimi palcami obu rąk szeroko rozwartymi, czy



1. dotknąć obiema całymi dłońmi podłoża, czy



1. dotknąłeś głową kolan po skłonie bez uginania nóg w kolanach

**TEST SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA:**

Połóż się na plecach, ręce ułóż dowolnie tak, żeby było Ci wygodnie, unieś nogi lekko nad podłoże i wykonuj "nożyce poprzeczne" (poziome) jak najdłużej potrafisz. Zapisz czas lub poproś kogoś z domowników aby zmierzyli, ile czasu dałeś/łaś radę wykonywać te nożyce. Poniżej poprawne wykonanie tego ćwiczenia:



W razie pytań lub wątpliwości proszę o kontakt na mojego maila:

annajustynam@interia.pl

Powodzenia.

Anna Marszałek.