

Dzień dobry,

na ten tydzień proszę wykonać 2 zadania.

### 1. Diagnoza siły mięśni brzucha



Opis zadania: skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie- uczeń leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Wyniki proszę przesać do mnie w e-dzienniku.

### 2. Edukacja zdrowotna. Sposoby redukowania nadmiernych emocji i stresu.

[https://www.youtube.com/watch?v=t0etba\\_HM3I&feature=share&fbclid=IwAR2XW9NryZKVz2Z1fErU85KdyewtrepBvwRUZ5pXFdeD4ON6dKOZ\\_QesIYQ](https://www.youtube.com/watch?v=t0etba_HM3I&feature=share&fbclid=IwAR2XW9NryZKVz2Z1fErU85KdyewtrepBvwRUZ5pXFdeD4ON6dKOZ_QesIYQ)

Joga – wykonanie każdej pozycji zaprezentowanej w filmie w czasie 10 wdechów i wydechów nosem.

Proszę przesać zdjęcia z dwoma dowolnymi pozycjami z filmu na [karol\\_skiba@wp.pl](mailto:karol_skiba@wp.pl)

**Termin do 06.04.2020**

Pozdrawiam Karol Skiba