

Witam Was serdecznie na kolejnej zdalnej lekcji wf.
Temat- „Diagnoza siły mięśni brzucha- ocena postępu”.
Dziś powtarzamy ćwiczenie z kwietnia i oceniamy postęp.
Proszę, po wykonaniu krótkiej rozgrzewki https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
wykonać następujące zadanie

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 przestać do mnie na e-maila ikacze@wp.pl oczywiście podając imię i nazwisko klasę oraz wynik. Termin do piątku do godz. 14.00

Życzę powodzenia. I.Wójcik