

Test zdolności motorycznych.

Sprawdź na jakim poziomie są Twoje zdolności motoryczne.

Każdy z Was, zobowiązany jest do zrealizowania wskazanych prób TESTU ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH wg instrukcji podanej w załączonym filmiku

<https://youtu.be/F8yN2kgmOEA>

Do wykonania macie cztery próby – pomijamy próbę równowagi- nie wchodzi ona w skład ocenianych prób. Możesz ją wykonać dla własnej wiedzy.

1) zapisz własny wynik,

2) punktacji odszukanej z tabeli zamieszczonej w filmie, nie sugeruj się tabelą z ocenami, gdyż my mamy inne kryteria opisane poniżej.

3) udokumentowaniu (filmik lub tabela) i przesłaniu ich na adres waan@onet.eu w terminie do 31.05

UWAGA! Jeśli udokumentujesz wszystkie 4 próby (ich kolejność jest dowolna) masz szansę na otrzymanie oceny celującej lub bardzo dobrej (termin przysłania ma znaczenie). Jeśli udokumentujesz trzy wybrane przez siebie dowolne próby masz szansę na otrzymanie oceny bardzo dobrej lub dobrej. Jeśli udokumentujesz tylko dwie z czterech prób masz szansę na ocenę dobrą lub dostateczną.

Od czego zależy ocena: głównie od Twojego zaangażowania

Pamiętaj zatem: o udokumentowaniu filmem każdej próby, którą zaliczasz!

O rozgrzewce przed podjęciem zaliczenia, czyli od podniesienia temperatury ciała

Ok. 2 minuty trucht w miejscu + różnego rodzaju krążenie ramion

skip A bieg z wysokim unoszeniem kolan w miejscu x 20

skip C bieg z dotykiem piętą do pośladka w miejscu x 20

15 przysiadów- pamiętaj, żeby wykonać je na całych stopach nie pochylając tułowia jakbyś chciał usiąść na krześle

15 pajacyków- nie skacz na palcach, uginaj nogi w kolanach.

skrętoskłony po 5 na stronę ćwiczenia rozciągające nogi dowolne, które pamiętasz z lekcji
Przejdź do wykonania wybranej próby: możesz ją powtórzyć dwa razy, lepszy wynik wystać i zapisać.

Nie wszyscy przesłali poprzednie zadania! (pomiar tętna, rejestracja aktywności)

POZDRAWIAM AW