
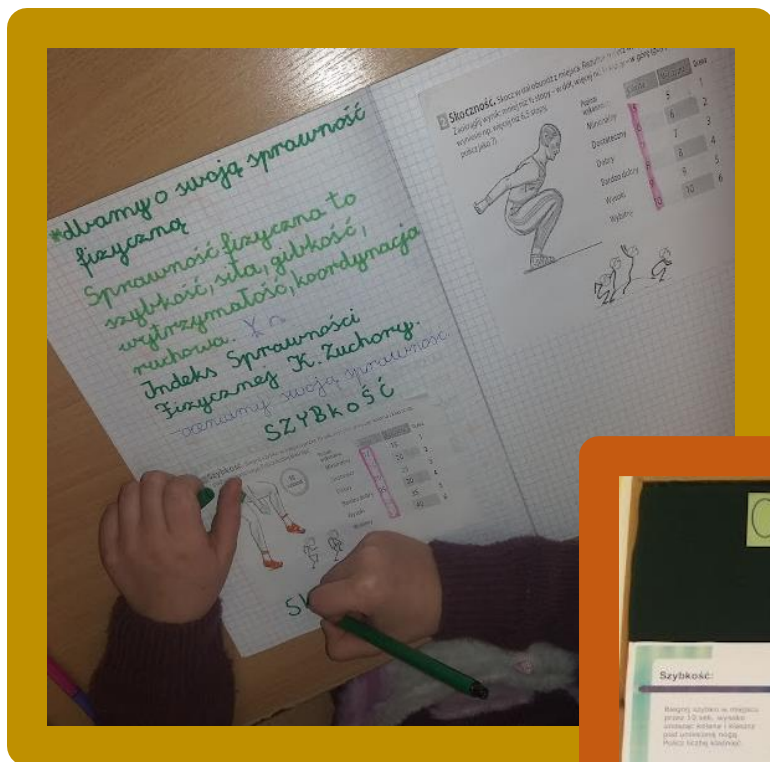


Fotorelacja z działań podjętych w styczniu:

Oceniamy swoją sprawność fizyczną – nie mamy zbyt wiele czasu, bo wkrótce ferie.... 



Oceniamy naszą sprawność fizyczną

Szybkość:

Biegamy szybko w miejscu przez 30 sek. wykładamy ręce do przodu i bilansujemy podnieśmy nogę.

Punkty liczyć kładąc:

Gibkość:

Staniemy w pozycji na boki, nie odrywając nóg od podłoża, ważyliśmy na krzyż, ruchem głębiej przesuwać rękami w przód.

Wytrzymałość:

Spędzimy jak dłużej możemy 1 min. Próbujemy wykonać 10 przysiadów. Jeśli nie możemy, to robimy 10 przysiadów z nogami w szerokości barków.

Wzrost	Chłopcy	Punkty
120 cm	15 sekund	Mniej niż 1 pkt
125 cm	15 sekund	1 pkt
130 cm	15 sekund	2 pkt
135 cm	15 sekund	3 pkt
140 cm	15 sekund	4 pkt
145 cm	15 sekund	5 pkt
150 cm	15 sekund	6 pkt
155 cm	15 sekund	7 pkt
160 cm	15 sekund	8 pkt
165 cm	15 sekund	9 pkt
170 cm	15 sekund	10 pkt

Wzrost	Chłopcy	Punkty
120 cm	10 cm	Mniej niż 1 pkt
125 cm	10 cm	1 pkt
130 cm	10 cm	2 pkt
135 cm	10 cm	3 pkt
140 cm	10 cm	4 pkt
145 cm	10 cm	5 pkt
150 cm	10 cm	6 pkt
155 cm	10 cm	7 pkt
160 cm	10 cm	8 pkt
165 cm	10 cm	9 pkt
170 cm	10 cm	10 pkt

Wzrost	Chłopcy	Punkty
120 cm	10 powtórzeń	Mniej niż 1 pkt
125 cm	10 powtórzeń	1 pkt
130 cm	10 powtórzeń	2 pkt
135 cm	10 powtórzeń	3 pkt
140 cm	10 powtórzeń	4 pkt
145 cm	10 powtórzeń	5 pkt
150 cm	10 powtórzeń	6 pkt
155 cm	10 powtórzeń	7 pkt
160 cm	10 powtórzeń	8 pkt
165 cm	10 powtórzeń	9 pkt
170 cm	10 powtórzeń	10 pkt

Skocznosc:

Staniemy w oparciu o ścianę, rękami chwytamy wieszak, skaczemy w przód, próbujemy wykonać jak najwięcej skoków w przód.

Sila ramiom:

Ułożymy się o ścianę tak, aby chwycić wieszak, nie odrywając nóg od podłoża, próbujemy wykonać jak najwięcej skoków w przód.

Sila miazni brzucha:

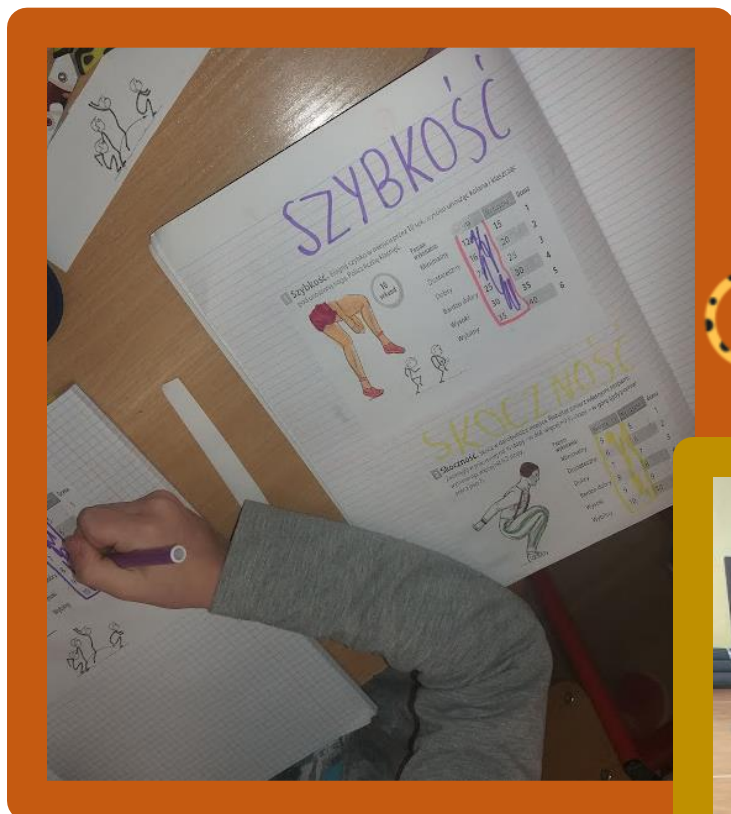
Próbujemy na plecach zrobić jak najwięcej skoków w przód, nie odrywając nóg od podłoża.

Wzrost	Chłopcy	Punkty
120 cm	10 cm	Mniej niż 1 pkt
125 cm	10 cm	1 pkt
130 cm	10 cm	2 pkt
135 cm	10 cm	3 pkt
140 cm	10 cm	4 pkt
145 cm	10 cm	5 pkt
150 cm	10 cm	6 pkt
155 cm	10 cm	7 pkt
160 cm	10 cm	8 pkt
165 cm	10 cm	9 pkt
170 cm	10 cm	10 pkt

Wzrost	Chłopcy	Punkty
120 cm	10 powtórzeń	Mniej niż 1 pkt
125 cm	10 powtórzeń	1 pkt
130 cm	10 powtórzeń	2 pkt
135 cm	10 powtórzeń	3 pkt
140 cm	10 powtórzeń	4 pkt
145 cm	10 powtórzeń	5 pkt
150 cm	10 powtórzeń	6 pkt
155 cm	10 powtórzeń	7 pkt
160 cm	10 powtórzeń	8 pkt
165 cm	10 powtórzeń	9 pkt
170 cm	10 powtórzeń	10 pkt

Wzrost	Chłopcy	Punkty
120 cm	10 powtórzeń	Mniej niż 1 pkt
125 cm	10 powtórzeń	1 pkt
130 cm	10 powtórzeń	2 pkt
135 cm	10 powtórzeń	3 pkt
140 cm	10 powtórzeń	4 pkt
145 cm	10 powtórzeń	5 pkt
150 cm	10 powtórzeń	6 pkt
155 cm	10 powtórzeń	7 pkt
160 cm	10 powtórzeń	8 pkt
165 cm	10 powtórzeń	9 pkt
170 cm	10 powtórzeń	10 pkt

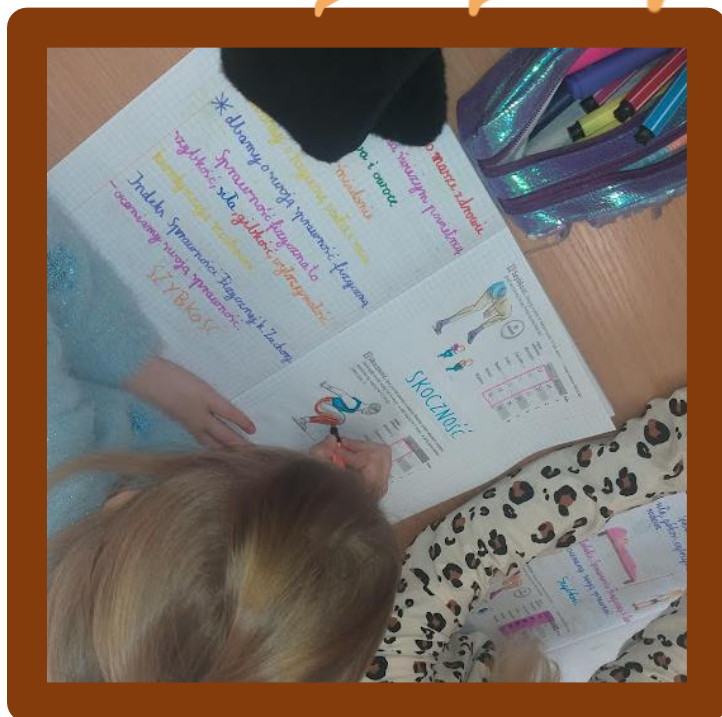
SZYBKOŚĆ



GIBKOŚĆ



SKOCZNOŚĆ



WYTRZYMAŁOŚĆ



SILĘ RAMION



Zapisujemy wyniki na specjalnych kartach i robimy notatki w zeszytach.



SKOCZNOŚĆ
Szybkość przemieszczenia ciała w przestrzeni i czasie.
Wzrost skoczności zależy od wytrzymałości, kondycyjności i elastyczności.



ZO ROWIĘTO BEZPIECZNA WARTOŚĆ CIĘŻKI WYKONYWACZAS

Wzrost skoczności zależy od wytrzymałości, kondycyjności i elastyczności.



SKOCZNOŚĆ
Szybkość przemieszczenia ciała w przestrzeni i czasie.
Wzrost skoczności zależy od wytrzymałości, kondycyjności i elastyczności.

Co to jest skoczność?
Złocoty:
- brak choroby
- dobre wytrzymałość
- dobre kondycyjność
- dobre elastyczność
- dobre wytrzymałość
- dobre kondycyjność
- dobre elastyczność

Wzrost skoczności zależy od wytrzymałości, kondycyjności i elastyczności.

Wzrost skoczności zależy od wytrzymałości, kondycyjności i elastyczności.



Wzrost skoczności zależy od wytrzymałości, kondycyjności i elastyczności.

I REALIZOWAĆ SWOJE MARZENIA DBAMY NASZĄ PRACĘ

WYTRZYMAŁOŚĆ
Wzrost wytrzymałości zależy od wytrzymałości, kondycyjności i elastyczności.

Wzrost wytrzymałości zależy od wytrzymałości, kondycyjności i elastyczności.

Wzrost wytrzymałości

Wzrost wytrzymałości

WYNIKI TESTU

Imię i Nazwisko	Wzrost (cm)	Skoczność (cm)	Wytrzymałość (min)
Jan Kowalski	150	10	10
Anna Nowak	160	15	15
Michał Wiśniewski	170	20	20
Olga Zielińska	180	25	25



Pozdrowienia z ferii...

