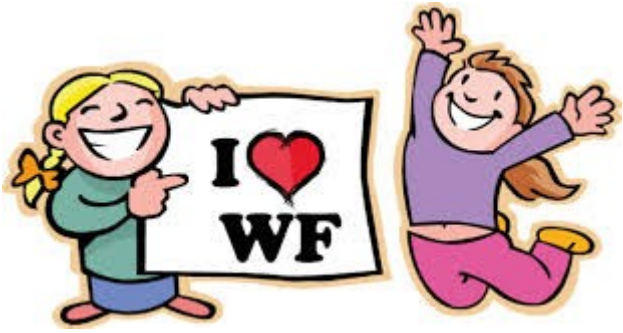
WYCHOWANIE FIZYCZNE

KLASY IV,V,VI,VII,VIII



KLASA IV

TERMIN REALIZACJI 08-10. 06, 15.06, 19.06 2020r

Witajcie drodzy uczniowie!

Przy pomocy abecadła gimnastycznego (do każdej literki przypisane jest ćwiczenie) należy „wyćwiczyć” imiona i nazwiska swojej najbliższej rodziny. Imię mamy, taty, rodzeństwa i zwierzątek, które z wami mieszkają i których uważacie za członków rodziny.

Abecadło Gimnastyczne

A	Pajacyki	**L**	W klęku podpartym naprzemienne wymachy nóg
B	Brzuszki	**Ł**	W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w tył i przód
C	Kołyska na brzuchu	**M**	W przysiadzie podpartym naprzemienne wyrzuty nóg w tył
D	Pompki	**N**	Skip C w miejscu. Uderzamy piętami o pośladki
E	Przysiady	**O**	W siadzie rozkrocznym dotykamy głową naprzemian lewego i prawego kolana
F	Wypady nóg w przód	**P**	Leżenie przewrotne
G	Wymachy nóg w przód po przekątnej	**R**	Nożyce w leżeniu tyłem
H	Skłony boczne w staniu	**S**	Klaskanie pod kolanami w siadzie równoważnym
I	Skręty tułowia w staniu	**T**	Rowerek w leżeniu tyłem
J	Skip A w miejscu	**U**	Wyprost rąk z leżenia podpartego. Nie odrywamy bioder
K	Podskoki w miejscu. Co trzeci raz podciągamy kolana pod klatkę piersiową.	**W**	W staniu podskoki z obrotem 360° w lewo i prawo
Y	Skłony tułowia w przód z dotknięciem podłoża. Na lewej i prawej nodze	**Z**	W staniu skłony do prawej i lewej nogi

Dla litery, której brakuje sam wymyśl ćwiczenie!

Każde ćwiczenie wykonaj ok. 10x lub ok 20s. Sam zdecyduj – to Twoja forma !

Życzę fajnej zabawy z Abecadłem Gimnastycznym!

Zachęcam Was do wykonywania i dokumentowania robionych przez Was zadań np. w dzienniczku sprawności wykonanym samodzielnie .

Wych. fizyczne to nie tylko ruch , to także zdrowe odżywianie dlatego macie jeszcze jedno zadanie do wykonania:

JEŚĆ CODZIENNIE CO NAJMNIEJ JEDEN OWOC I WARZYWO

Jeśli uczniowie klasy IV będą chętni to również mogą wykonać Test Sprawności Fizycznej. Nie jest on dla was obowiązkowy.

KLASY VIII,VII,VI,V

TERMIN REALIZACJI 08-10. 06, 15.06, 19.06 2020r

Temat zajęć: **Test Sprawności Fizycznej** .

Witajcie uczniowie!

Dzisiaj proponuję Wam wykonanie testu sprawności fizycznej samodzielnie. Nie powinien Wam sprawić kłopotu, gdyż znacie ten test i poszczególne próby.. Zamieszczony jest poniżej wraz z opisem poszczególnych prób i z tabelami punktacji .

Jest to zadanie na tydzień (dni podane wyżej). Rozłóżcie sobie te próby na poszczególne dni, zaplanujcie kiedy będziecie je wykonywać. Pamiętajcie aby przed rozpoczęciem testu wykonać krótką rozgrzewkę, np. bieg w miejscu, podskoki, krążenia ramion, brzuszki, skłony, przysiady, pompki, deska.

Spróbujcie wykonać test dla siebie , żeby wiedzieć w jakiej jesteście formie, w tym szczególnym czasie. Nie ważne jaki wynik uzyskacie, zawsze można go poprawić. Ważne, byście podeszli do tego testu poważnie. Poproście kogoś by Wam zmierzył czas jeśli tego wymaga próba. Zachęcam gorąco.

Powodzenia!

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

1. **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan
i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami.
(wynik zaokrągla się do "całej stopy")

3. **Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź).
Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

4. **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem
skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

5. **Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

6. **Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby:

   - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu

   - bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach.

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	**minimalny 1 pkt**
16 klaśnięć	20 klaśnięć	**dostateczny 2 pkt**
20 klaśnięć	25 klaśnięć	**dobry 3 pkt**
25 klaśnięć	30 klaśnięć	**bardzo dobry 4 pkt**
30 klaśnięć	35 klaśnięć	**wysoki 5 pkt**
35 klaśnięć	40 klaśnięć	**wybitny 6 pkt**

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	**minimalny 1 pkt**
6 stóp	6 stóp	**dostateczny 2 pkt**
7 stóp	7 stóp	**dobry 3 pkt**
8 stóp	8 stóp	**bardzo dobry 4 pkt**
9 stóp	9 stóp	**wysoki 5 pkt**

10 stóp	10 stóp	**wybitny 6 pkt**

Siła ramion

Dziewczęta	**Chłopcy**	**Punkty**
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	**minimalny 1 pkt**
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	**dostateczny 2 pkt**
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	**dobry 3 pkt**
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	**bardzo dobry 4 pkt**
zawis na	zawis, podciągnięcie	**wysoki 5 pkt**

wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	**wybitny 6 pkt**

Gibkość

Dziewczęta	**Chłopcy**	**Punkty**
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	**minimalny 1 pkt**
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	**dostateczny 2 pkt**
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	**dobry 3 pkt**
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	**bardzo dobry 4 pkt**
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	**wysoki 5 pkt**
dotknięcie głową	dotknięcie głową	**wybitny 6 pkt**

kolan	kolan	

Siła mięśni brzucha

Dziewczęta	**Chłopcy**	**Punkty**
10 sek	30 sek	**minimalny 1 pkt**
30 sek	1 min.	**dostateczny 2 pkt**
1 min.	1,5 min.	**dobry 3 pkt**
1,5 min.	2 min.	**bardzo dobry 4 pkt**
2 min.	3 min.	**wysoki 5 pkt**
3 min.	4 min.	**wybitny 6 pkt**

Wytrzymałość

Dziewczęta	**Chłopcy**	**Punkty**
1 min. 200 m	2 min. 400 m	**minimalny 1 pkt**
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	**dostateczny 2 pkt**
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	**dobry 3 pkt**

10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	**bardzo dobry 4 pkt**
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	**wysoki 5 pkt**
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	**wybitny 6 pkt**

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

	Ilość / czas	punkty
Szybkość		
skoczność		
Siła ramion		
gibkość		
wytrzymałość		
Siła mięśni brzucha		
	razem	