

01.04.2020 Klasa VI

Temat: *Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.*

Uczeń wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

Wykonuję próbę siły mięśni brzucha oraz gibkość kręgosłupa.

Uwagi:

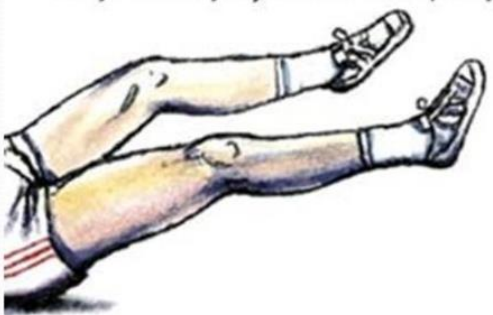
- Staramy się ćwiczyć w stroju sportowym.
- Przed ćwiczeniami wietrzymy pokój lub ćwiczymy przy otwartym oknie.
- Wszystkie ćwiczenia wykonuj starannie.
- Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.

Na początek wykonaj prosty układ ćwiczeń oglądając film.

<https://www.youtube.com/watch?v=kF9Qdx2MP5o>

Wykonaj próbę siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa. (*użyj stopera*)

6 Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

4 Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

Wyniki skontroluj z tabelkami i określ swoją ocenę sprawności.