

01.04.2020    Klasa IV

Temat: *Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.*

**Uczeń wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.**

**Wykonuję próbę siły mięśni brzucha oraz gibkość kręgosłupa.**

**Uwagi:**

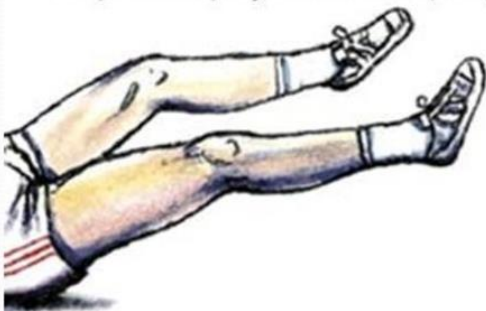
- Staramy się ćwiczyć w stroju sportowym.
- Przed ćwiczeniami wietrzymy pokój lub ćwiczymy przy otwartym oknie.
- Wszystkie ćwiczenia wykonuj starannie.
- Sami się kontrolujemy podczas wykonywanych ćwiczeń.

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 rozwarłe) dotknij podłoża | 4     |
| Wysoki            | Dotknij obiema dłońmi podłoża                                 | 5     |
| Wybitny           | Dotknij głową kolan                                           | 6     |

**Wyniki skontroluj z tabelkami i określ swoją ocenę sprawności.**