**Witam moi drodzy!**

Dzisiejsza lekcja wychowania fizycznego będzie polegała na wykonaniu dwóch testów sprawności. Zanim rozpoczniesz wykonaj krótką (5 minutową) rozgrzewkę według własnej inwencji twórczej. A następnie wykonaj następujące testy;

1. **Test siły mięśni brzucha:** połóż się na plecach, ręce ułóż dowolnie tak żeby Ci było wygodnie, unieś nogi lekko nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne ( poziome) jak najdłużej potrafisz. Zapisz czas lub poproś kogoś z domowników aby Ci zmierzyli ile czasu dałeś/łaś radę wykonywać te nożyce. Poniżej poprawne wykonanie tego ćwiczenia:



<https://www.youtube.com/watch?v=OF4UAXxEmp0>

**2. Test skoczności**: wykonaj skok w dal z miejsca obunóż ( stań w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią. Pochyl tułów, ugnij nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonaj wymach rąk w przód i odbij się od podłoża jak najdalej). Wynik zmierz własnymi stopami ( po skoku utrzymaj pozycję, obróć się na jednej stopie i zmierz ile stóp skoczyłeś). Jeżeli na mecie jest mniej niż pół stopy zaokrąglij wynik w dół jeśli na mecie jest więcej niż pół stopy zaokrąglij wynik w górę. Możesz wykonać 3 próby tego skoku i zapisz najlepszy wynik. Poniżej pokaz poprawnego skoku w dal z miejsca:



<https://www.youtube.com/watch?v=hToTEC0_9SA>

Wyniki odeślij najpóźniej do **soboty** na maila (piotr.kacperek10@gmail.com)

1. Wynik testu nr 1 :……….. ( np. 1 minuta)

2. Wynik testu nr 2………… (np. 6 stóp)

Wykonałem/łam zadanie zgodnie z zaleceniami.

Uczeń /uczennica:…………………………….podpis