

Lekcja 28.04.2020r.

Temat: Przygotowanie do próby skoku w dal ISF Zuchory.

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory jest to test sprawdzający Waszą sprawność.

Pomyślany jest tak, aby każdy mógł ocenić indywidualny poziom sprawności fizycznej, bez względu na wiek i płeć. Ma bardzo proste kryteria, opracowane na podstawie różnorodnych testów sprawnościowych popularnych na całym świecie. Ćwiczenia wybrano tak, aby mogły być wykonane w każdych warunkach i przez wszystkich. Na początek:

Wykonaj przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami:

- wykonaj kolejno 20 przeskoków z nogi na nogę w bok.
- wykonaj 20 przeskoków w przód i w tył
- 10 przeskoków przód i tył jedną nogą i 10 przeskoków drugą nogą

Dla odpoczynku może wykonać jedno ćwiczenie rozciągające w siadzie.

- 20 przeskoków obunóż bokiem
- 20 przeskoków obunóż przód tył

Na koniec wykonaj skok w dal z miejsca (3 razy) i długość skoku odmierz swoją stopą. Próbę skoczności najlepiej wykonać na bosą bez skarpetek lub w butach które się nie ślizgają.

Uczeń skacze obunóż w przód, a następnie odwraca się i mierzy odległość własną stopą. Wynik zapisz.