**Temat; Mocne i słabe strony swojej aktywności fizycznej INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZUCHORY**

**Zbadaj swoją sprawność fizyczną poprzez wykonanie tych prób oraz oceń się wg przedstawionej punktacji. Wynik prześlij na mojego maila anka-nt@o2.pl**

**SKOCZNOŚĆ**

Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami.

1 pkt – 5 stóp  
2 pkt – 6 stóp  
3 pkt – 7 stóp  
4 pkt – 8 stóp  
5 pkt – 9 stóp  
6 pkt – 10 stóp

**GIBKOŚĆ**

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

1pkt – chwyć oburącz za kostki  
2 pkt – palcami obu rąk dotknij palców stóp  
3 pkt – palcami obu rąk dotknij podłoża  
4 pkt – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża  
5 pkt – dotknij dłońmi podłoża  
6 pkt – dotknij głową kolan

**SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA**

Połóż się na plecach, wykonuj „nożyce poziome/ poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda.

Kobiety/ Mężczyżni

1 pkt – 10 sek./ 30 sek.  
2 pkt – 30 sek./ 1 min  
3 pkt – 1 min./ 1,5 min  
4 pkt – 1,5 min./ 2 min  
5 pkt – 2 min./ 3 min  
6 pkt – 3 min./ 4 min