**Temat: Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem**

 Dzisiejsza lekcja wychowania fizycznego będzie polegała na wykonaniu testu sprawności i będzie to na ocenę. Zanim rozpoczniesz wykonaj rozgrzewkę (5-10 minut) według własnych potrzeb oraz inwencji twórczej. A następnie wykonaj następujący test.

1. **test na mięśnie brzucha (brzuszki):**

Test wykonujemy w pozycji leżącej, nogi ugięte w kolanach, ręce za głową lub na klatce piersiowej. Czas trwania próby 30 sekund, ilość prób 2. W czasie trwania próby wykonujemy jak najwięcej razy napięcie mięśni brzucha jak na załączonym obrazku. Proszę o przesłanie wyniku testu (ilość powtórzeń)

