

Proponuję na ten tydzień wykonać test sprawnościowy Klubu Kubusia Puchatka i jego przyjaciół.

### **Zalecenia do ćwiczeń :**

- dzieci 3 i 4 lata wykonują ćwiczenia w ciągu 10 sekund
- dzieci 5 lat wykonują ćwiczenia w ciągu 15 sekund
- dzieci 6 lat wykonują ćwiczenia w ciągu 30 sekund

Ćwiczenia wykonuj przybierając prawidłową postawę w staniu, leżeniu i siadzie. Ćwicz wykonując obszerne ruchy w stawach, powoli łagodnie przechodząc z wdechu do wydechu

1. Chód Kłapouchego – w miejscu wysoko unosz kolana mając proste plecy i pracując ramionami jak w marszu
2. Bieg Krzysia – biegnij w miejscu dotykając piętami o pośladki
3. Lot Sowy – leżąc przodem ( na brzuchu ), z ramionami w bok, czołem opartym o podłogę unosz ramiona do lotu, i powoli opuszczaj je na podłogę.
4. Silne nogi Kangurzy – wykonaj wolno pełne przysiady tak jak byś siadał i podnosił się z krzesła
5. Oddechy Małego – w siadzie skrzyżnym wznos ramion z wdechem, opuść ramiona wydech

Jeżeli wykonałeś wszystkie zadania w certyfikacie „zapisz gratulacje ” przy każdym zadaniu

**Po wakacjach powtórz test i zastanów się czy wykonujesz go lepiej i dlaczego ?**

# Certyfikat

## Zaliczenia **Testu sprawności fizycznej**

### Kubusia Puchatka i jego przyjaciół

1. Maleństwo .....
2. Kangurzyca .....
3. Kłapouchy .....
4. Sowa .....
5. Krzysiu .....



Sędzia Główny

.....

Podpis Mamy

Prezes Klubu

.....

Podpis Taty