

Wykonaliście test wydolności fizycznej. Robiliście to przez 3 dni. Dzięki temu nauczyliście się sposobu mierzenia tętna bez użycia ciśnieniomierza. Uczniowie, którzy wywiązali się z wykonania zadania zostaną w odpowiednim czasie nagrodzeni.

Co robimy dalej ?

Wybierzcie z tabeli jeden dzień i obliczcie swój wskaźnik wydolności, który nazywa się wskaźnik

Ruffiera (IR), według wzoru: 
$$IR = \frac{(P+P_1+P_2)-200}{10}$$

Swoj wynik porównaj z normami wydolności z poniższej tabeli.

Obliczona wartość wskaźnika	Poziom wydolności
0,0	Bardzo dobry
0,1 – 5,0	Dobry
5,1 – 10,0	Średni
10,1 – 15,0	Słaby

Wiecie już, że **miar somatyczny** – to wysokość i masa ciała (waga).

Wiecie również, jak obliczyć **poziom wydolności** organizmu.

Teraz dowiecie się, jak można sprawdzić swoją **sprawność ruchową**. Służy do tego **Indeks Sprawności Fizycznej (ISF) Krzysztofa Zuchory**. Dzięki niemu można sprawdzić swoją szybkość, skoczność, siłę ramion, gibkość, wytrzymałość i siłę mięśni brzucha. Nie wszystkie próby można wykonać w warunkach domowych. Dlatego wykonajcie 4 próby. Do pomocy i wspólnego wykonania ćwiczeń zaproście kogoś z domowników. **Pamiętajcie!**, aby przed wszystkimi próbami wykonać **krótką rozgrzewkę, rozciągając poszczególne grupy mięśni**. Życzę radości z wykonanych prób.

### (1) Temat: Próba szybkości.

Ćwiczący przez 10 sekund wykonuje szybki bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem w dłoń pod uniesioną nogą. Liczy liczbę klaśnięć. Osoba pomagająca mierzy czas mówiąc START na rozpoczęcie ćwiczenia oraz STOP po upływie 10 sekund.

Liczba klaśnięć		Poziom sprawności/punkty
Dziewcząt a	Chłopcy	
12	15	Minimalny/1pkt
16	20	Dostateczny/2pkt
20	25	Dobry/3pkt
25	30	Bardzo dobry/4pkt
30	35	Wysoki/5pkt
35	40	Wybitny/6pkt



**Uzyskane punkty wpisz do tabeli.**

## (2) Temat : Próba skoczności.

Wykonaj skok w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).

Dziewczęta/chłopcy	Poziom sprawności/punkty
5	Minimalny/1pkt
6	Dostateczny/2pkt
7	Dobry/3pkt
8	Bardzo dobry/4pkt
9	Wysoki/5pkt
10	Wybitny/6pkt

**Uzyskane punkty wpisz do tabeli.**



## (3) Temat: Próba gibkości.

Stań w pozycji na baczność. Nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.

Dziewczęta/chłopcy	Poziom sprawności/punkty
Chwyć oburącz za kostki.	Minimalny/1pkt
Palcami obu rąk dotknij palców stóp.	Dostateczny/2pkt
Palcami obu rąk dotknij podłoża.	Dobry/3pkt
Wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża.	Bardzo dobry/4pkt
Położ obie dłonie na podłożu.	Wysoki/5pkt
Dotknij głową kolan.	Wybitny/6pkt

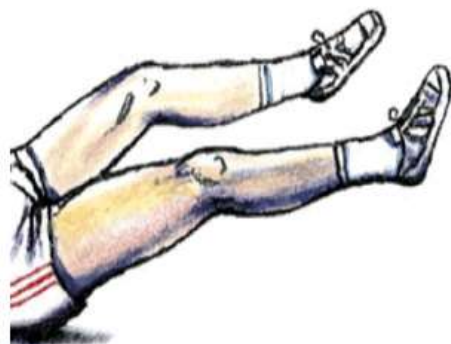
**Uzyskane punkty wpisz do tabeli.**



## (4) Temat: Próba siły mięśni brzucha.

Położ się na dywanie na plecach, ręce ułóż dowolnie. Unieś nogi ok. 30cm nad podłoże i wykonaj „nożyce” poziome poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.

Czas próby		Poziom sprawności/punkty
Dziewczęt a	Chłopcy	
10s	20s	Minimalny/1pkt
30s	1min	Dostateczny/2pkt
1min	1,5min	Dobry/3pkt
1,5min	2min	Bardzo dobry/4pkt
2min	3min	Wysoki/5pkt
3min	4min	Wybitny/6pkt



**Uzyskane punkty wpisz do tabeli.**

**Próbe siły ramion i próbe wytrzymałości wykonamy po powrocie do szkoły.**

**TABELA PODSUMOWUJĄCA UZYSKANE PUNKTY**

<b>Imię i nazwisko:</b>	
<b>Próba</b>	<b>Uzyskane punkty</b>
Próba szybkości	
Próba skoczności	
Próba gibkości	
Próba siły mięśni brzucha	

Zadania wykonujcie po kolei do piątku. Wyniki zapisujcie w tabeli, w rubryce : uzyskane punkty. Tabelę można przerysować na kartce – nie musi być wydrukowana.

Wypełnioną tabelkę (zdjęcie) proszę odesłać do 17.04.2020 r. na messengerze lub na adres e-mailowy : [kowal73pl@gmail.com](mailto:kowal73pl@gmail.com)

**Zadanie to obowiązuje wszystkich uczniów!**