1.Cwiczenia ogólnorozwojowe dla początkujących – codzienne fit

<https://www.youtube.com/watch?v=YiionQIlXSM>

2. Kształtujemy wybrane zdolności motoryczne – przygotowanie do próby siły mięśni brzucha - Test Zuchory

Wykonaj rozgrzewkę.

Poniżej link do rozgrzewki: https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8

Następnie do próby mięśni brzucha uczeń przygotowuje się poprzez wykonanie ćwiczeń, które znajdziecie wchodząc na stronę – link poniżej:

https://www.domyos.pl/porady/6-prostych-cwiczen-na-miesnie-brzucha-a\_349147

Wykonujecie:

ĆWICZENIA NA MIĘSIEŃ PROSTY BRZUCHA:

unoszenie klatki piersiowej – 10 razy

unoszenie bioder – 10 razy

deska przodem – licz do 10

Całość powtórz 3 razy.

3. Pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. Co symbolizują flaga i znicz olimpijski?

link do informacji https://www.youtube.com/watch?v=DjW10fFpvIs

4. OCENIAMY WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ

Próba Ruffiera Dzisiaj poznasz sposoby pomiaru tętna i przeprowadzisz próbę Ruffiera oceniającą wydolność fizyczną

Tętno informuje o częstotliwości bicia serca

tętno u zdrowej osoby dorosłej - od 60 do 100 uderzeń na minutę

tętno u dzieci - od 70 do 100 uderzeń na minutę

Zobacz jak bije serce w spoczynku i po wysiłku

http://static.scholaris.pl/resource\_imp/109/109591/PLIKI\_3/RTS0253 03.webm

Przygotuj stoper i poproś o pomoc w pomiarach drugą osobę. Zobacz jak przeprowadzić próbę Ruffiera: http://static.scholaris.pl/resource\_imp/109/109590/PLIKI\_3/RTS025403.webm

1.Wypełnij kartę pracy

**KARTA PRACY – WSKAŹNIK RUFFIERA**

**Imię i nazwisko ucznia ................, klasa ........................**

* **Próba Ruffiera**

Tab. 1. Dokonane pomiary wartości tętna

|  |  |
| --- | --- |
| **Pomiar tętna przez 15 sekund -**  **wartość y** | **Wartość tętna przeliczona na minutę  t = wartość y x 4 =** |
| Wartość tętna przed badaniem  **y0 =** | **t0= y0  x 4 =** |
| Wartość tętna bezpośrednio po wysiłku  **y1 =** | **t1= y1  x 4 =** |
| Wartość tętna po jednej minucie odpoczynku  **y2 =** | **t2= y2  x 4 =** |

* **Obliczenie wskaźnika Ruffiera (IR):**

**( to + t1 + t2 ) - 200 (……..) - 200 .............**

**IR = ——————————— = ——————————— = = ....... 10 10 10**

* **Ocena wskaźnika**

Na podstawie przeprowadzonej próby Ruffiera i obliczonego współczynnika IR =………………,

uzyskano **………………………………..…………** ocenę wydolności.

Tab. 2. Interpretacja wyników

|  |  |
| --- | --- |
| **Wynik** | **Ocena próby** |
| 0,00 | bardzo dobra |
| 0,10 – 5,00 | dobra |
| 5,10 – 10,00 | średnia |
| 10,10 – 15,00 | słaba |
| Powyżej 15,10 | zła |