

1. Temat lekcji: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

2. Temat lekcji: Mierzymy i ważymy siebie nawzajem

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motorycznych tj.:

szybkość, skoczność, wytrzymałość, zwinność, siła rąk i barków, , siła mięśni brzucha, gibkość, siła dłoni

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

1. Bieg 50 – próba szybkości

Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

Ocena: liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.

2. Skok w dal z miejsca- próba skoczności (mocy)

Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

Ocena: z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości (bieg na 600, 800, 1000m)

Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem bieg na danym dystansie, starając się pokonać go w jak najkrótszym czasie.

Ocena: czas biegu mierzony z dokładnością do 1 s

4. Bieg zwinnościowy (4x10m)

Wykonanie: przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linie startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1.

Ocena: z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.

5. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha (30s.)

Wykonanie: w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić

splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.

6. Wytrzymanie w zwisie na drążku (lub podciąganie) – próba siły rąk i barków

6 A. Próba siły (zwis na ugiętych ramionach)

Wykonanie: badany stojąc na podwyższeniu, chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.

Ocena: mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.

6 B. Podciąganie w zwisie na ramionach

Wykonanie: chwyt drążka nachwytem na szerokości barków (z podskoku lub z podwyższenia) - zwis - na sygnał podciąganie ciała tak wysoko, by broda znalazła się nad drążkiem - powrót do zwisu w którym nie można pozostać dłużej niż 2 sekundy.

Ocena: liczba pełnych podciągnięć.

7. Skłon tułowia w przód- siła gibkości

Wykonanie: badany staje na taborecie tak , aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.

Ocena: zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.

8. Pomiar siły dłoni (ściskanie dynamometru)

Wykonanie: badany w małym rozkroku, dynamometr ściśle przylega do palców dłoni, ramię opuszczone wzdłuż tułowia tak, aby ręka nie dotykała ciała - ścisk dynamometru krótki i z maksymalną siłą, drugie ramię opuszczone swobodnie.

Ocena: z dwóch prób ręką silniejszą zapis wyniku lepszego z dokładnością do 1 kg.

ZMIANY ZACHODZĄCE W BUDOWIE CIAŁA I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W OKRESIE DOJRZEWANIA PŁCIOWEGO

Ocena postawy swojego ciała

Pomiary obwodów

Aby uzyskać wymierny obraz swoich postępów i mieć jakiś punkt odniesienia w treningach, należy dokonywać pomiarów obwodów swojego ciała za pomocą centymetra. Obok pomiarów obwodów dobrze jest też zapisywać wagę swojego ciała oraz poziom tkanki tłuszczowej.

W przypadku mężczyzn pomiarów dokonujemy:

Pomiary:

karku

uda

łydki

biodra

talii

przedramienia

klatki

- klatka piersiowa - w linii skośnej, w połowie wysokości między brodawką, a pachą;
- brzuch - w linii pionowej, 2 cm w bok od pępka;
- udo - w linii pionowej, w przedniej części uda, pośrodku długości uda;

W przypadku kobiet pomiarów dokonujemy:

- triceps - w linii pionowej, z tyłu ramienia, pośrodku długości ramienia;
- biodro - w linii skośnej, tuż nad grzebieniem biodrowym;
- udo - w linii pionowej, w przedniej części uda, pośrodku długości uda;

Siatka centylowa

Siatka centylowa- jedna z metod obiektywnej oceny rozwoju fizycznego dzieci w wieku od 1 do 18 roku życia. Najczęściej oceniane są przebieg wzrostu, przybór masy ciała i przyrost obwodu głowy na tle danej populacji (zwykle mieszkańców danego kraju).

BMI

Wskaźnik masy ciała – współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Oznaczanie wskaźnika masy ciała ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia takich chorób.

Co więcej . . .

Wzrasta szybkość, siła i wytrzymałość. Ponieważ sprawność fizyczna na przestrzeni życia człowieka ulega nieustannym zmianom, poszczególne ementy sprawności fizycznej rozwijają się wraz z wiekiem. Optymalny zaś poziom osiągają w różnych latach.

Zwykle z pojęciem rozwoju fizycznego wiąże się pojęcie wzrastania, rozumiejąc przez to zwiększenie się wymiarów ciała ludzkiego, jego masy oraz różnicowanie tkanek.

Zmiany zachodzące w sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

W okresie dojrzewania zachodzą także zmiany w sprawności fizycznej. Narządy zaczynają produkować komórki rozrodcze, człowiek staje się zdolny do podjęcia aktywności seksualnej oraz do rozmnażania.

Zmiany zachodzące w budowie ciała dziewcząt w okresie dojrzewania:

produkcja estrogenów i progesteronu w jajnikach;
powiększenie zewnętrznych narządów płciowych;
dojrzewanie gruczołów sutkowych;
owłosienie łonowe;
pierwsza miesiączka;
pokwitaniowy skok wzrostu;

Zmiany zachodzące w budowie ciała chłopców w okresie dojrzewania:

powiększenie prącia, moszny i jąder;
gwałtowny skok wzrostu;
wzrost masy mięśniowej (zwłaszcza w okolicy obręczy barkowej) i siły fizycznej;
mutacja głosu;
owłosienie;

Co to jest okres dojrzewania płciowego?

Pokwitanie, dojrzewanie płciowe

- okres procesu dojrzewania u człowieka, w którym następuje rozwój drugorzędowych i trzeciorzędowych cech płciowych

Zapoznaj się z artykułem (link poniżej). <https://www.poradnikzdrowie.pl/spawdz-sie/kalkulatory/kalkulator-wagi-bmi-aa-4Q8M-4h3E-dtKD.html>

I sprawdź czy:

1. wiesz co oznacza skrót BMI?
2. umiesz obliczyć wskaźnik BMI, dokonać jego interpretacji.
3. wymienić 3 choroby związane z nadwagą.