**KARTA PRACY**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\AniaBubu\Desktop\sport.jpg |  KLASA VIIImię i nazwisko: |

Zadanie 1. Pokoloruj jedną buźkę, za każdym razem jak wykonasz taniec Despacito.

 

Zadanie 2. Próba Ruffiera – jeżeli będziesz miał trudności z tym zadaniem, zostaw je nierozwiązane. To nie wpłynie na ocenę. Nie przejmuj się – zrobimy to razem na lekcji.

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

Obliczenie Wskaźnika Ruffiera:

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

**IR = ———————————**

**10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IR =**  | **(to + t1 + t2) - 200**  | **=**  | **(……..) - 200**  | **=**  | **……..**  | **=**  |  |
| **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  |

Zadanie 3. Opisz ćwiczenie na proste plecy, które postanowiłeś wykonywać codziennie. Swoimi słowami – tak jak potrafisz.