**KARTA PRACY**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\AniaBubu\Desktop\sport.jpg | KLASA VII  Imię 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.