

Sprawność fizyczna

(PHYSICAL FITNESS)



1. Wymień 10 korzyści wynikających z bycia w dobrej kondycji fizycznej.
2. Dowiedz się jak poniższe czynności pomagają osiągnąć równowagę Twojemu ciału:
 - a. Ćwiczenia
 - b. Prawidłowe odżywianie
 - c. Stabilność emocjonalna
3. Wytlumacz, na czym polegają poniższe ćwiczenia:
 - a. Izometryczne
 - b. Izotoniczne
 - c. Izokinetyczne
 - d. Anaerobowe
 - e. Aerobowe
4. Poznaj podstawy działania następujących programów ćwiczeń:
 - a. Rozgrzewka
 - b. Ćwiczenia aerobowe
 - c. Odpoczynek
 - d. Gimnastyka
5. Dowiedz się jak zmierzyć tętno w trakcie i po wysiłku.
6. Dowiedz się jak określić minimalne tempo uderzeń, w jakim twoje serce powinno pracować, aby uzyskać najlepszy efekt kondycyjny podczas ćwiczeń aerobowych.
7. Korzystając z 4 kroków podanych w punkcie 4, wykonuj regularny program ćwiczeń co najmniej 4 razy w tygodniu przez trzy miesiące. Zapisuj następujące informacje:
 - a. Rodzaje wykonywanych rozgrzewek
 - b. Rodzaje wykonywanych ćwiczeń aerobowych
 - c. Długości wykonywanych ćwiczeń aerobowych
 - d. Rodzaje wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych
8. Dla każdej serii ćwiczeń z pkt 7, utrzymuj minimalne tętno, przez co najmniej 20 minut.