

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Physical Fitness



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2022 r.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Physical Fitness



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2022 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Zrób listę 10 korzyści wynikających z aktywności fizycznej.

Zaliczono: data, podpis

2. Dowiedz się, w jaki sposób wykonywanie poniższych czynności pomaga w utrzymaniu równowagi ciała:

- a. wykonywanie ćwiczeń fizycznych,
- b. prawidłowe odżywianie się,
- c. zachowywanie równowagi emocjonalnej.

Zaliczono: data, podpis

3. Omów, na czym polegają poniższe rodzaje ćwiczeń:

- a. izometryczne,
- b. izotoniczne,
- c. izokinetyczne,
- d. anaerobowe,
- e. aerobowe.

Zaliczono: data, podpis

4. Poznaj funkcje i znaczenie poniższych elementów treningu:

- a. rozgrzewka,
- b. ćwiczenia aerobowe,
- c. odpoczynek,
- d. kalistenika.

Zaliczono: data, podpis

8. Dowiedz się, w jaki sposób prawidłowo zmierzyć puls w trakcie i po wykonywaniu ćwiczenia.

Zaliczono: data, podpis

9. Dowiedz się, jak określić minimalną szybkość z jaką serce powinno bić, aby ćwiczący mógł uzyskać najlepszy efekt.

Zaliczono: data, podpis

10. Regularnie przez 3 miesiące, przynajmniej 4 razy w tygodniu weź udział w treningu zawierającym elementy, o których mowa w punkcie czwartym. W czasie każdego treningu, przez co najmniej 20 minut utrzymuj minimalne tętno, o którym mowa w punkcie szóstym. Poniższe informacje przedstaw w formie tabeli:

- a. rodzaj wykonanych ćwiczeń rozgrzewających,
- b. rodzaj wykonanych ćwiczeń aerobowych
- c. czas wykonywania ćwiczeń aerobowych,
- d. rodzaj wykonanych ćwiczeń kalistenicznych.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Zrób listę 10 korzyści wynikających z aktywności fizycznej.

Zaliczono: data, podpis

2. Dowiedz się, w jaki sposób wykonywanie poniższych czynności pomaga w utrzymaniu równowagi ciała:

- a. wykonywanie ćwiczeń fizycznych,
- b. prawidłowe odżywianie się,
- c. zachowywanie równowagi emocjonalnej.

Zaliczono: data, podpis

3. Omów, na czym polegają poniższe rodzaje ćwiczeń:

- a. izometryczne,
- b. izotoniczne,
- c. izokinetyczne,
- d. anaerobowe,
- e. aerobowe.

Zaliczono: data, podpis

4. Poznaj funkcje i znaczenie poniższych elementów treningu:

- e. rozgrzewka,
- f. ćwiczenia aerobowe,
- g. odpoczynek,
- h. kalistenika.

Zaliczono: data, podpis

5. Dowiedz się, w jaki sposób prawidłowo zmierzyć puls w trakcie i po wykonywaniu ćwiczenia.

Zaliczono: data, podpis

6. Dowiedz się, jak określić minimalną szybkość z jaką serce powinno bić, aby ćwiczący mógł uzyskać najlepszy efekt.

Zaliczono: data, podpis

7. Regularnie przez 3 miesiące, przynajmniej 4 razy w tygodniu weź udział w treningu zawierającym elementy, o których mowa w punkcie czwartym. W czasie każdego treningu, przez co najmniej 20 minut utrzymuj minimalne tętno, o którym mowa w punkcie szóstym. Poniższe informacje przedstaw w formie tabeli:

- a. rodzaj wykonanych ćwiczeń rozgrzewających,
- b. rodzaj wykonanych ćwiczeń aerobowych
- c. czas wykonywania ćwiczeń aerobowych,
- d. rodzaj wykonanych ćwiczeń kalistenicznych.

Zaliczono: data, podpis