WYCHOWANIE FIZYCZNE

**Próba Ruffiera – opis i normy wydolności.**

**Wykonaj próbę pomiaru tętna w spokojnym miejscu.**

**Postepuj zgodnie z wytycznymi w tabelce. Obejrzyj filmik pomoże Ci.**

**<https://www.youtube.com/watch?v=yAq--oYoQ4Y>**

**Karta Pracy - Próba Ruffiera**

**Imię i nazwisko ucznia ……………………………………........, klasa…….**

**Tab. 1. Dokonane pomiaru wartości tętna**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pomiar tętna** | **Wartość tętna przeliczona na minutę t = tętno przez 15sek x 4 =** |
| **Wartość tętna przed badaniem (w spoczynku) na minutę** | **t0= ….. przez15sek x 4 = ………….** |
| **Wartość tętna bezpośrednio po wysiłku (po wykonaniu 30 przysiadów) na minutę** | **t1= …. przez15sek x 4 = …………..** |
| **Wartość tętna po ok jednej minucie odpoczynku (po 30przysiadach)** | **t2= ….przez15sek x 4 = …………...** |

**( t0 + t1 + t2 ) - 200 (……..) - 200**

**IR = ——————————— =**  —————  **=** \_\_\_\_\_\_\_\_= …………

10 10 10

Ocena wskaźnika Na podstawie przeprowadzonej Próby Ruffiera

i obliczonego współczynnika IR =………,

uzyskano ………………………………..………… ocenę wydolności.

Tab. 1. Interpretacja wyników

|  |  |
| --- | --- |
| Wynik | Ocena próby 0,00- 0,1 |
| 0,00- 0,1 | wydolność bardzo dobra |
| 0,1 – 5,00 | wydolność dobra |
| 5,1 – 10,0 | wydolność średnia |
| 10,1 – 15,0 | wydolność słaba |

**Ćwiczenia z przyborem nietypowym.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE>

**Ćwiczenia koordynacji ruchowej**

**Instruktaż w krótkim filmiku.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qHobgNEjrrQ>

**Weź dowolną piłkę jaką masz w domu i poćwicz odbicia dolne i górne w siatkówce.**