

Lekcja zdalna – Zaliczenie

Data: 1-5 czerwiec

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp: W tej lekcji wykonamy test sprawdzającą wydolność naszego organizmu. Dzieci młodsze mogą poprosić o pomoc starsze rodzeństwo lub rodziców. Wynik bardzo proszę odesłać do piątku 5 czerwca na mój e-mail podając tradycyjnie w tytule Imię i nazwisko oraz klasę.

Temat lekcji: Test Ruffiera

1. Cele lekcji (wiedza i umiejętności, które ma opanować uczeń):

- Uczeń zna pojęcie testu Ruffiera

2. Zagadnienia do lekcji:

Jak myślisz co to jest wydolność organizmu.

3. Część Główna

Test Ruffiera – test oceniający wydolność fizyczną człowieka. Test polega na oznaczeniu tętna spoczynkowego, a następnie wykonaniu 30 przysiadów w ciągu 1 minuty i dwukrotnym oznaczeniu tętna: bezpośrednio po próbie i po 1 minucie wypoczynku siedząc.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=McoaDbDWSElqvAOrwJskAyzXyuhPHVeUwA48eIUdPv6zFBrTS>

4. Polecenia dla ucznia

- Wysłuchaj dokładnie filmu. Wykonaj dokładnie test Ruffiera a dane podstaw do wzoru i oblicz wynik. Który następnie wyślij na mój e-mail.

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$

Gdzie:

R wskaźnik Ruffiera

P1 tętno spoczynkowe

P2 tętno bezpośrednio po wysiłku

P3 tętno po jednej minucie odpoczynku

5. **Sposób sprawdzenia wiedzy/umiejętności** – czego nauczyciel będzie wymagał po powrocie do szkoły (przykładowe pytania lub zadania):

- podaj wzór na obliczenie wskaźnika Ruffiera