

Wychowanie- fizyczne. Temat nr 1 – Ocena własnej sprawności fizycznej – PRÓBA HARWARDZKA

Ważne informacje:

- Dokładnie wykonujemy polecenie i ćwiczenie!
- Umiejętność odczytania wyniku z tabel (można poprosić rodzica)
- Umiejętność oszacowania swojej sprawności fizycznej
- Umiejętność pomiaru tętna
- **NAJWAŻNIEJSZE DLA MNIE 😊 - wyciągnięcie odpowiednich wniosków i praca nad sobą 😊**

Dzień Dobry, dzisiaj nauczymy się metodą praktyczną mierzyć swoje tętno. "Próba Harwardzka" to mierzenie tętna co jakiś czas w po wysiłku a potem obliczenie wskaźnika wydolności dla siebie i odczytania swojego poziomu wytrenowania.

Harvard to uczelnia wyższa w USA, jedna z najbardziej prestiżowych (wzbudzających szacunek) uczelni na świecie. Jej absolwenci zwykle nie szukają dobrze płatnej pracy – pracodawcy szukają ich 😊. To tam grupa naukowców opracowała ten prosty test, aby szybko ocenić stan wytrenowania/kondycję studentów, a później – komandosów, kosmonautów. A jeszcze później – do użytku przez wszystkich ludzi.

PAMIĘTAJ – to forma zabawy, choć informuje o pewnym stanie organizmu.



PRÓBA HARWARDZKA –wydolność (wytrenowanie)

Uczeń wchodzi na stopień (wysokość 46 cm dla dziewcząt i 51 cm dla chłopców – znajdź solidne krzesło ewentualnie) w tempie 30 wejść na minutę w ciągu 5 minut. Po zakończeniu próby, badany siedzi, a my wykonujemy mu 3 pomiary tętna (nie kciukiem – palce na tętnicy ręki lub na szyi) w odcinkach 30 sekundowych w następujących odstępach:

od 1' do 1'30" - wartość A

od 2' do 2'30" - wartość B

od 3' do 3'30" - wartość C

Otrzymane pomiary tętna podstawia się do wzoru:

$$Ww = \frac{\text{czas pracy w sekundach} \times 100}{2 \times (A + B + C)}$$

(Ww - wskaźnik wydolności)

Uwaga!

W przypadku jeśli uczeń nie wykonywał ćwiczenia przez 300 sekund (5 minut) podajemy faktyczny czas przeprowadzania próby.

Punktacja za uzyskany wynik.

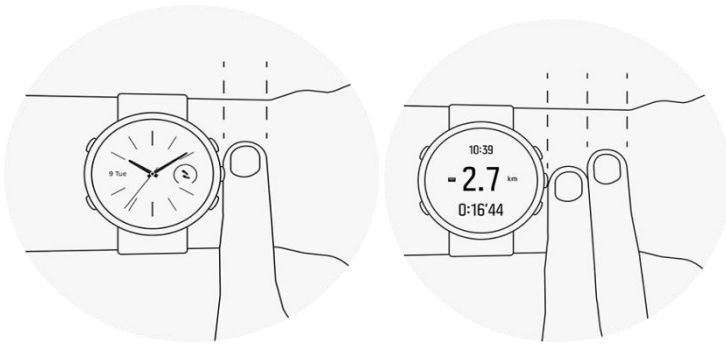
do 55 pkt – obibok osiedlowy

56 - 64 pkt – 8 letni, aktywny chłopiec

65 - 79 pkt – norma

80 - 89 pkt - dobra kondycja, gratuluje.

pow. 90 pkt – atleta 😊



<https://www.youtube.com/watch?v=UXYrQUVm9Ik> - ściągą, wzór



Wynik i "rangę" przesyłamy na moje konto librus. **PROSZĘ O POMIARY W OBECNOŚCI RODZICA LUB OPIEKUNA.**

Jesteś zadowolony ze swojej kondycji? Chcesz ją poprawić?

Opracował: Miłosz Kołodziejczyk