

## 1. Szybkość

Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz ilość klaśnień.

Dziewczęta Ilość klaśnień	Chłopcy Ilość klaśnień	Poziom sprawności	punkty
12	15	minimalny	1
16	20	dostateczny	2
20	25	dobry	3
25	30	bardzo dobry	4
30	35	wysoki	5
35 i więcej	40 i więcej	wybitny	6

Zapisać sobie ilość punktów ( wybierzcie najlepszy rezultat ), wyniki poszczególnych testów będą potrzebne do obliczenia ogólnej sprawności fizycznej po zsumowaniu punktów ze wszystkich prób. Wyniki podacie mi po powrocie do szkoły.

Tę próbę powtórzcie 3 razy. Przekonacie się, że powtarzając codziennie 3 razy to ćwiczenie będziecie osiągać coraz lepsze rezultaty.

Test ten przeznaczony jest dla osób w każdym wieku więc zaangażujcie do udziału w nim rodziców i rodzeństwo, oni też mogą zbadać poziom swojej sprawności. Wyniki z całego testu podsumujemy na końcu adekwatnie do każdej grupy wiekowej.

A teraz popracujemy nad mięśniami brzucha:

W leżeniu tyłem skrzyżujcie ramiona na klatce piersiowej, ugnijcie nogi w kolanach w lekkim rozkroku i wykonajcie 10 skłonów w przód ( brzusków ) dotykając głową kolan. Wykonajcie 3 serie po 10 skłonów. Pomiedzy każdą dziesiątką połóżcie się na podłodze na brzuchu( leżenie przodem ) i wykonajcie „ fokę” wytrzymując w tej pozycji 10 sekund.

Powtarzajcie ten zestaw ćwiczeń codziennie, to tylko 10 minut a po 30 dniach jak twierdzą psychologowie wytworzycie u siebie nawyk, który pozwoli wam nie odczuwać już trudności a wręcz przeciwnie ćwiczenia będą sprawiać wam przyjemność ( w trakcie ćwiczeń wytwarzają się endorfiny – hormony szczęścia ).

Podane ćwiczenia powtarzajcie codziennie do następnego konspektu.

I na koniec trochę **wiedzy**, która przyda Wam się w tych trudnych dniach. Codzienne ćwiczenia mają na celu nie tylko podniesienie indywidualnej sprawności, ale także mają wpłynąć na nasze samopoczucie, wprowadzić w lepszy nastrój, odstresować.

Naukowcy odkryli, że pod wpływem aktywności fizycznej produkują się w naszym organizmie **endorfiny** nazywane hormonami szczęścia. Łagodzą one poziom odczuwanego stresu, redukują odczuwanie bólu, pod ich wpływem odczuwamy zadowolenie, błogość a nawet euforię w trakcie wykonywania fizycznego wysiłku.

Dlatego pamiętajcie ćwiczyć codziennie i produkujemy endorfiny !