

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. Po między 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 !