



FitNotes



FitKlasa
AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA

„Nie jest łatwo być dobrym.
Bycie dobrym wymaga większego wysiłku. Bycie zdrowym również.
W spełnianiu zadania bycia zdrowym (zdrowszym) wielką rolę
odgrywa aktywność i fizyczne usprawnianie się.
Nie można odkładać aktywności fizycznej na margines czasu wolnego.
FitKlasa to czas zaplanowany i zajęty dla zdrowia”.

prof. dr hab. Józef Drabik



Wysiłki tlenowe + Poprawa wydolności fizycznej

=

Obniżanie ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych
(w tym: chorób serca, otyłości i cukrzycy)



Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy + Poprawa sylwetki

=

Redukcja ryzyka rozwoju wad postawy ciała
oraz chorób narządu ruchu



Ćwiczenia ogólnousprawniające + Poprawa zdolności motorycznych

=

Zwiększenie możliwości ruchowych organizmu
oraz obniżenie ryzyka urazów

Jak w domu prowadzić **Fit**Kalendarz?

1. Przestrzegaj trzech zasad zdrowego stylu życia – zaznacz znakiem „X” odpowiednie pole.

Wspólnie z rodzicami lub dorosłymi opiekunami ustal, czy tego dnia przestrzegałeś ważnych dla zdrowia zasad i oznacz to prawidłowo w kalendarzu.

2. Wykonaj wyzwanie na dany dzień – zaznacz znakiem „X” odpowiednie pole.

3. Oblicz liczbę zaznaczonych znakiem „X” pól w danym miesiącu – policz, ile zdobyłeś punktów.

Wspólnie z rodzicami lub dorosłymi opiekunami ustal liczbę zdobytych punktów w danym miesiącu i wpisz wyniki dla danego miesiąca.






Jak zdobyć odznakę?

Na stronie 7 zaznacz udział w zajęciach **FitKlasa** – pokoloruj odpowiednie pole.

Nauczyciel podpowie Ci właściwy kolor, który oznacza wykonywane na zajęciach ćwiczenia.



Moje odznaki

ODZNAKA	DATA ZDOBYCIA ODZNAKI	PODPIS NAUCZYCIELA
 MARATOŃCZYK		
 JUMPER		
 FIT TEST		
 RUNMAGEDON		
 STRONGMAN		

KARTA SPRAWNOŚCI I ZDROWIA*

(dla ucznia szkoły podstawowej – zerówka i pierwszy etap edukacji)

SKŁON (próba gibkości)

Usiądź twarzą do ściany, z wyprostowanymi, złączonymi nogami, tak aby stopy opierały się o nią. Wyciągnij ręce przed siebie, próbując dotknąć ściany palcami. Rób to powoli. Staraj się pochylić najmocniej, jak potrafisz. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do trzech.

Dziewczęta i chłopcy

- dotknięcie ściany wszystkimi palcami obu rąk
- niedotknięcie ściany wszystkimi palcami lub ugięcie kolan



BRZUSZKI (próba siły mięśni tułowia)

Połóż się na plecach. Twoje stopy muszą być unieruchomione (na przykład przytrzymywane przez pomocnika lub wsunięte pod drabinki, szarfę itp.). Ugnij nogi w kolanach, a ręce skrzyżuj na piersiach. Szybko usiądź, dotykając łokciami ud i połóż się z powrotem. Ćwicz tak przez 30 sekund.

klasa 0	1 klasa	2 i 3 klasa	
		dziewczęta	chłopcy
● 11 razy i więcej	14 razy i więcej	15 razy i więcej	16 razy i więcej
● mniej niż 11 razy	mniej niż 14 razy	mniej niż 15 razy	mniej niż 16 razy



6/12 MINUT (próba wytrzymałości)




Próbe należy wykonać na bieżni lub na trasie, która pozwoli ocenić odległość. Biegnij przez 6/12 minut. Twój wynik zależy od tego, jak długi dystans zdołasz pokonać. Jeżeli czujesz, że nie możesz biec, przez chwilę szybko maszeruj.

klasa 0	6 minut		2 i 3 klasa (12 minut)	
	1 klasa	dziewczęta	chłopcy	
● 600 m i więcej	750 m i więcej	1700 m i więcej	1800 m i więcej	
● mniej niż 600 m	mniej niż 750 m	mniej niż 1700 m	mniej niż 1800 m	



KARTA SPRAWNOŚCI I ZDROWIA

moje wyniki

						
		SKŁON	BRZUSZKI	6/12 MINUT	liczba	wynik
klasa 0	I sem.					
klasa 0	II sem.					
1 klasa	I sem.					
1 klasa	II sem.					
2 klasa	I sem.					
2 klasa	II sem.					
3 klasa	I sem.					
3 klasa	II sem.					

Skala
sprawności
i zdrowia:



TAK TRZYMAJ



MUSISZ POĆWICZYĆ

* Przygotowano na podstawie:
T. Frołowicz (1999) *Karta sprawności i zdrowia*.
Wyd. Fokus, Gdańsk.



6/12 MINUT (test Coopera)

Oceniane właściwości:

wytrzymałość krążeniowo-oddechowa i wytrzymałość mięśniowa, zdolność serca, naczyń krwionośnych, krwi, układu oddechowego do transportu tlenu do mięśni i podejmowania należytej aktywności fizycznej.

Związki ze zdrowiem:

najważniejszy wskaźnik sprawności powiązanej ze zdrowiem, wydolność organizmu, odporność na zmęczenie, profilaktyka chorób układu krążenia i otyłości.



BRZUSZKI (siady z leżenia tyłem)

Oceniane właściwości:

siła i wytrzymałość mięśni brzucha, zdolność mięśni do wysiłków i pokonywania oporów zewnętrznych, zdolność mięśniowa do podejmowania pracy oraz dłużej trwających wysiłków bez wyraźnego zmęczenia.

Związki ze zdrowiem:

utrzymywanie odpowiedniej gęstości kości i zachowanie sprawności w układzie mięśniowo-szkieletowym, zdolność do pracy, unikanie problemów mięśniowo-szkieletowych, profilaktyka bólów kręgosłupa, estetyczna, prawidłowa postawa.



SKŁON (skłon w przód w siadzie prostym)

Oceniane właściwości:

gibkość – zakres ruchu w stawach.

Związki ze zdrowiem:

profilaktyka bólów kręgosłupa i problemów mięśniowo-szkieletowych, estetyczna, prawidłowa postawa, utrzymanie zdolności do wykonywania ruchów samoobsługowych i życiowo koniecznych.

FITKARTA AKTYWNOŚCI klasa 0-3

ODZNAKA	MARATOŃCZYK	JUMPER	FIT TEST	RUNMAGEDON	STRONGMAN
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
WYNIK					



OBECNY I AKTYWNY



OBECNY, ALE MAŁO AKTYWNY



NIEOBECNY

