Prezentacji: "Sprawdź swoją sprawność – Międzynarodowy Test Sprawności"

Poziom (klasa VI-V-VI)

1. Wprowadzenie

Cel prezentacji

Wprowadzenie do tematu sprawności fizycznej

2. Wyjaśnienie sprawności fizycznej

Definicja sprawności fizycznej

Różne aspekty sprawności fizycznej: siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność, gibkość

3. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Omówienie MTSF jako narzędzia do oceny sprawności fizycznej

Opis prób zawartych w MTSF: szybkość, skoczność, wytrzymałość, siła dłoni, siła rąk i barków, zwinność, siła mięśni brzucha, gibkość

4. Znaczenie sprawności fizycznej

Korzyści dla zdrowia fizycznego: zmniejszanie ryzyka chorób, utrzymanie zdrowej wagi

Korzyści dla zdrowia psychicznego: zarządzanie stresem, poprawa jakości snu, zmniejszanie ryzyka depresji, poprawa samooceny

5. Jak utrzymać motywację do aktywności fizycznej

Sposoby utrzymania motywacji: znalezienie lubianej aktywności, ustawianie realistycznych celów, świętowanie postępów, ćwiczenie z przyjacielem

6. Podsumowanie i sesja pytań i odpowiedzi

Podkreślenie znaczenia sprawności fizycznej dla zdrowia i jakości życia

Sesja pytań i odpowiedzi z uczniami

7. Zakończenie

Podziękowania za uwagę, zachęta do aktywności fizycznej i dbania o zdrowie

Pamiętaj, aby dostosować poziom trudności informacji do poziomu zrozumienia uczniów w klasie VI.

Wprowadzenie do tematu sprawności fizycznej

**Wprowadzenie** Dziś porozmawiamy o czymś bardzo ważnym dla naszego zdrowia i dobrostanu - sprawności fizycznej. To temat, który dotyczy nas wszystkich, niezależnie od wieku czy zainteresowań. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, jak sprawny jesteście? Jak możemy to sprawdzić i dlaczego jest to ważne? Na te pytania postaramy się dzisiaj odpowiedzieć.

**Definicja Sprawności Fizycznej** Sprawność fizyczna to zdolność naszego ciała do wykonywania zadań i aktywności, które wymagają pewnej formy wysiłku fizycznego. Ta zdolność jest kluczowa do utrzymania zdrowego stylu życia i wpływa na wiele aspektów naszego życia.

**Międzyszkolny Test Sprawności Fizycznej (MTSF)** MTSF to popularny test stosowany w polskich szkołach do oceny sprawności fizycznej uczniów. Przyjrzyjmy się, na czym polega ten test i jakie umiejętności są oceniane.

1. **Szybkość** - oceniana na podstawie czasu biegu na 50 metrów. Test ten ocenia szybkość reakcji i szybkość biegu na krótkim dystansie.
2. **Moc (siła nóg)** - oceniana na podstawie skoku w dal z miejsca. Test ten ocenia siłę nóg, która jest istotna w wielu sportach i aktywnościach.
3. **Wytrzymałość** - oceniana na podstawie biegu wytrzymałościowego. W zależności od wieku osoby badanej, dystans wynosi od 600 do 1000 metrów.
4. **Siła dłoni** - oceniana na podstawie pomiaru dynamometrycznego. Test ten pozwala ocenić siłę chwytu, co jest istotne w wielu codziennych czynnościach.
5. **Siła rąk i barków** - oceniana na podstawie wytrzymania w zwisie na drążku. Test ten ocenia siłę górnej części ciała.
6. **Zwinność** - oceniana na podstawie biegu zwinnościowego (4x10m). Test ten ocenia zdolność do szybkiego zmieniania kierunku ruchu.
7. **Siła mięśni brzucha** - oceniana na podstawie skłonów w przód z leżenia tyłem. Test ten ocenia siłę mięśni brzucha, które są kluczowe dla stabilności ciała.
8. **Gibkość** - oceniana na podstawie skłonu tułowia w przód. Test ten ocenia elastyczność mięśni, co jest ważne dla pełnego zakresu ruchu.

Jak prawidłowo przeprowadzić pomiary?

**1. Bieg 50 m – próba szybkości:**

*a) wykonanie*- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
*b) pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

*c) uwagi*- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;

**2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):**

*a) wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
*b) pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
*c) uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

**3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:**

1000 m- dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat;
800 m- dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat;
600 m- dla dzieci do 12 lat;

*a) wykonanie*- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;

*b) pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
*c) uwagi*- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;

**4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:**

*a) wykonanie*- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;

**8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:**

*a) wykonanie*- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
*b) pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

*c) uwagi*- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

Zalety testu :

1. **Wszechstronność**: MTSF to kompleksowy test sprawności fizycznej, który ocenia wiele różnych aspektów sprawności fizycznej, w tym szybkość, siłę, wytrzymałość, skoczność, zwinność, i gibkość.
2. **Zakres wiekowy**: MTSF może być stosowany dla osób w wieku od 6 do 32 lat, co czyni go jednym z bardziej wszechstronnych testów dostępnych dla różnych grup wiekowych.
3. **Wykorzystanie w różnych dziedzinach**: Chociaż MTSF jest często stosowany w kontekście edukacji fizycznej i sportu, jest również używany w badaniach naukowych do oceny kondycji fizycznej i zdolności motorycznych.
4. **Adaptowalność**: Mimo iż MTSF ma określony zestaw prób, te próby mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Na przykład, odległości w próbach biegowych mogą być dostosowane do wieku i poziomu sprawności uczestników.
5. **Różnorodność narzędzi pomiarowych**: W teście MTSF wykorzystuje się różne narzędzia pomiarowe, takie jak dynamometry, stopery, drążki do podciągania, skrzynie i inne.

Podsumowując, MTSF to kompleksowy test sprawności fizycznej, który ocenia różne aspekty naszej zdolności do wykonywania aktywności fizycznej. Pamiętajmy jednak, że wszystkie te testy są tylko narzędziami pomiaru i że najważniejsze jest to, aby być aktywnym i zdrowym!

**Slajd 10: Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej**

Działania prozdrowotne mają na celu poprawę naszego zdrowia i samopoczucia. Aktywność fizyczna to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych form takich działań. Regularne ćwiczenia mogą pomóc w utrzymaniu zdrowej wagi ciała, zwiększyć poziom energii, poprawić jakość snu i zmniejszyć ryzyko wielu chorób, takich jak choroby serca, cukrzyca, a nawet niektóre formy raka. Ale to nie wszystko! Regularne ćwiczenia fizyczne mają również pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne, pomagając nam radzić sobie ze stresem i poprawiając nasz nastrój.

**Slajd 12: Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne**

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne, a aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów poprawy naszego samopoczucia. Ćwiczenia mogą pomóc zmniejszyć poziom stresu i lęku, poprawić nastrój i pomóc nam lepiej radzić sobie z emocjonalnymi wyzwaniami. Regularna aktywność fizyczna może nawet pomóc zmniejszyć ryzyko depresji.

**Slajd 13: Aktywność fizyczna a nauka**

Czy wiedzieliście, że aktywność fizyczna może pomóc Wam lepiej się uczyć? Badania pokazują, że regularne ćwiczenia mogą pomóc poprawić koncentrację i zdolność do przyswajania nowych informacji. Dlatego ważne jest, abyśmy nie zapominali o regularnej aktywności fizycznej, nawet w trakcie intensywnego okresu nauki.

**Slajd 14: Jak być aktywnym?**

 Jak więc możemy być aktywni na co dzień? Są różne sposoby na to, jak to osiągnąć. Możemy na przykład dołączyć do klubu sportowego w szkole, wybrać się na rower z rodzeństwem lub przyjaciółmi, a nawet zdecydować się na dłuższy spacer zamiast jazdy autobusem. Możemy również znaleźć ćwiczenia, które można wykonywać w domu, jeśli nie mamy dostępu do siłowni lub klubu sportowego. Najważniejsze jest to, żebyśmy dobrali aktywność do naszych upodobań i możliwości, a potem trzymali się naszych decyzji, niezależnie od tego, jakie wyzwania napotkamy.