



Temat: Przypomnienie zasad BHP podczas rekreacji. Samoocena sprawności fizycznej.

Dzisiejszy temat zajęć poświęcimy na przypomnienie zasad bezpieczeństwa w czasie rekreacji oraz podejmiemy próbę samooceny sprawności fizycznej.

W czasie zajęć rekreacyjnych kluczową rolę odgrywa bezpieczeństwo dzieci i młodzieży.

Bezpieczeństwo - stan, który polega na braku zagrożenia dodatkowo wpływa na szybkość uczenia się i trwałość nabywania nowych umiejętności oraz zapewnia dobrą atmosferę. Uczestnicy zajęć ruchowych muszą więc być przekonani, że nie będą ośmieszeni, krytykowani, że nie grozi im utrata zdrowia i życia.

Stan pełnego bezpieczeństwa jest niezwykle trudno osiągalny, prawie niemożliwy do uzyskania. Sytuacje bowiem na zajęciach ruchowych są ciągle inne, ciągle nowe, a i ćwiczący mogą zachowywać się odmiennie w analogicznych sytuacjach. "Każdy, kto przeprowadził zajęcia ruchowe z młodzieżą wie, że bardzo często w sytuacjach wydawałoby się prostych i" niewinnych "dochodzi do ciężkiego wypadku, w innych zaś obiektywnie trudnych i niebezpiecznych nie zdarzają się wypadki" Na powstanie wypadku ma wpływ wiele czynników, z których jeden może mieć decydujące znaczenie.

Regularnie podejmowany i optymalnie dobrany wysiłek fizyczny jest bardzo ważnym filarem utrzymującym organizm w należyтым porządku i pomagającym w zachowaniu zdrowia. Coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę z potrzeby podejmowania profilaktyki zdrowotnej, a niektórzy wręcz ze swojego dotychczasowego hobby potrafią przejść w zawodowe uprawianie danej dyscypliny. Należy jednak pamiętać, że niezależnie od tego, czy zajmujemy się sportem od czasu do czasu, czy jest on naszym sposobem na życie – bardzo ważne jest zachowywanie swoistego BHP podczas jego uprawiania i odpowiednie przygotowanie się do wysiłku fizycznego.



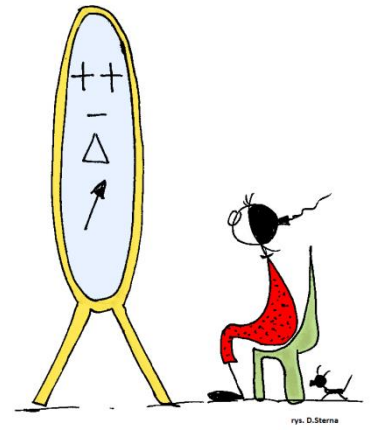
## Najważniejsze zasady bezpieczeństwa i higieny w czasie zajęć rekreacyjnych

- przemyślana i zaplanowana organizacja zajęć,
- dostosowanie poziomu trudności i aktywności do zainteresowanych osób,
- pomoc i asekuracja ze strony prowadzącego,
- znajomość tematyki przez prowadzącego,
- dyscyplina w czasie zajęć,
- odpowiedni ubiór,
- właściwe i bezpieczne używanie sprzętu na zajęciach z rekreacji,
- kontrola stanu sprzętu i jego konserwacja,
- odpowiednie zaopatrzenie sanitarne obiektów,
- środki do udzielenia pierwszej pomocy,
- znajomość terenu i obiektów,



## Samoocena sprawności fizycznej

Sprawność fizyczna nie została tak jednoznacznie zdefiniowana jak aktywność fizyczna. Może być rozumiana jako zespół umiejętności sportowych i ruchowych, będących bezpośrednim odzwierciedleniem fizycznego stanu organizmu. Część definicji utożsamia sprawność fizyczną bardziej z cechami osobowymi jednostki niż z jej umiejętnościami, w kontekście podejmowania aktywności ruchowej.



Pomiar aktywności fizycznej:

Wskaźnik MPVA – zaproponowany przez autorów amerykańskich jako test przesiewowy dla lekarzy podstawowej opieki lekarskiej sprawujących opiekę nad młodzieżą, za pomocą pytań dotyczących łącznego czasu aktywności fizycznej (AF) w ciągu ostatnich 7 dni.

### Zalecany poziom wskaźnika MVPA

to aktywność fizyczna łącznie co najmniej 60 min. dziennie przez 7 dni w tygodniu.

Wskaźnik VPA – w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi. Do pomiaru tego wskaźnika wykorzystuje się dwa dotyczące częstości i czasu trwania w tygodniu ćwiczeń o dużej intensywności:

- Jak często w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, wykonujesz zwykle ćwiczenia fizyczne, podczas których twój wysiłek fizyczny jest duży, tzn. czujesz, że „brakuje ci tchu”, pocisz się?
- Ile godzin w tygodniu w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, wykonujesz zwykle ćwiczenia fizyczne, podczas których twój wysiłek fizyczny jest duży, tzn. czujesz, że „brakuje ci tchu”, pocisz się?

### Przyjęto, że zalecany poziom dla wskaźnika VPA

to aktywność fizyczna o dużej intensywności co najmniej 4 razy w tygodniu.

## Podstawowy test sprawności fizycznej

Test pozwala ocenić poziom sprawności fizycznej w zasadzie całej populacji, bo zaproponowane ćwiczenia może wykonać każdy od 6 roku życia do późnej starości. Ćwiczenia są dobrane tak, aby wymagały zaangażowania mięśni całego ciała. Każdy powinien mieć równe szanse niezależnie od wzrostu i ciężaru, dlatego wyniki mierzymy np. własnymi stopami. Główną zaletą testu jest to, że pozwala jedną miarą oceniać możliwości dorosłych i dzieci.

Ocena minimalna została ustalona na takim poziomie, aby mogło ją uzyskać 90 proc. społeczeństwa od 6 do 70 roku życia.

Test służy samoocenie – dlatego sprawdź, w której jesteś grupie! Jeśli nie będziesz usatysfakcjonowany wynikiem, możesz go powtarzać codziennie – efekty powinny się pojawić już po tygodniu (pamiętaj, że na początku postęp będzie bardziej widoczny niż po miesiącu regularnych ćwiczeń).

Przyjęto, że poziom sprawności 6-latka jest taki sam jak osoby 70-letniej. Natomiast największą sprawność mają osoby w przedziale wieku 19–25 lat.

Test w Polsce wykonuje:

- na ocenę dostateczną –80 proc. osób;
- na ocenę dobrą –60 proc.;
- na bardzo dobrą –40 proc.;
- na wysoką –20 proc.;
- na ocenę wybitną –10 proc. (to olimpijczycy i mistrzowie sportu)

### 1.Szybkość

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



| Poziom wykonania: | Kobieta | Mężczyzna | Ocena |
|-------------------|---------|-----------|-------|
| Minimalny         | 12      | 15        | 1     |
| Dostateczny       | 16      | 20        | 2     |
| Dobry             | 20      | 25        | 3     |
| Bardzo dobry      | 25      | 30        | 4     |
| Wysoki            | 30      | 35        | 5     |
| Wybitny           | 35      | 40        | 6     |

### 2.Skoczność

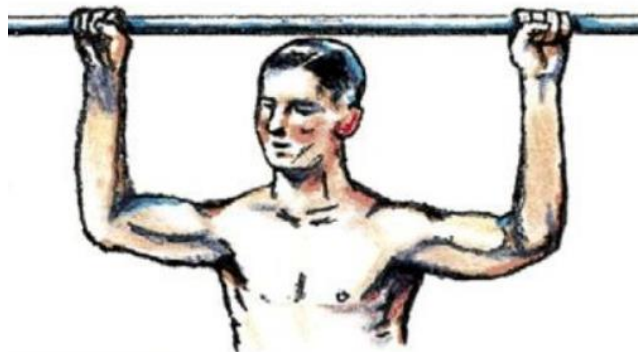
Skocz w dal obunóż miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Wynik zaokrąglij: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę.



| Poziom wykonania: | Kobieta | Mężczyzna | Ocena |
|-------------------|---------|-----------|-------|
| Minimalny         | 5       | 5         | 1     |
| Dostateczny       | 6       | 6         | 2     |
| Dobry             | 7       | 7         | 3     |
| Bardzo dobry      | 8       | 8         | 4     |
| Wysoki            | 9       | 9         | 5     |
| Wybitny           | 10      | 10        | 6     |

### 3. Siła ramion

Uchwycić się drążka, tak aby swobodnie zwisać. Nie dotykać podłoża nogami. Próbuje wykonać ćwiczenia o wzrastającej trudności:



| Poziom wykonania: | Kobieta   | Mężczyzna   | Ocena |
|-------------------|---|---|-------|
| Minimalny         | Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 3 sek.  | Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.   | 1     |
| Dostateczny       | Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.   | Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.   | 2     |
| Dobry             | Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 3 sek.  | Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.  | 3     |
| Bardzo dobry      | Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.   | Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek. | 4     |
| Wysoki            | Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.  | Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.   | 5     |
| Wybitny           | Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek. | Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.    | 6     |

### 4. Gibkość

Stań w pozycji na baczność, nie zginaj nóg w kolanach. Wykonaj skłon tułowia w przód.



| Poziom wykonania: | Kobieta / Mężczyzna   | Ocena |
|-------------------|---|-------|
| Minimalny         | Chwyć oburącz za kostki                                       | 1     |
| Dostateczny       | Dotknij palcami obu rąk palców stóp                           | 2     |
| Dobry             | Dotknij palcami obu rąk podłoża                               | 3     |
| Bardzo dobry      | Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża | 4     |
| Wysoki            | Dotknij obiema dłońmi podłoża                                 | 5     |
| Wybitny           | Dotknij głową kolan   | 6     |

## 5. Wytrzymałość

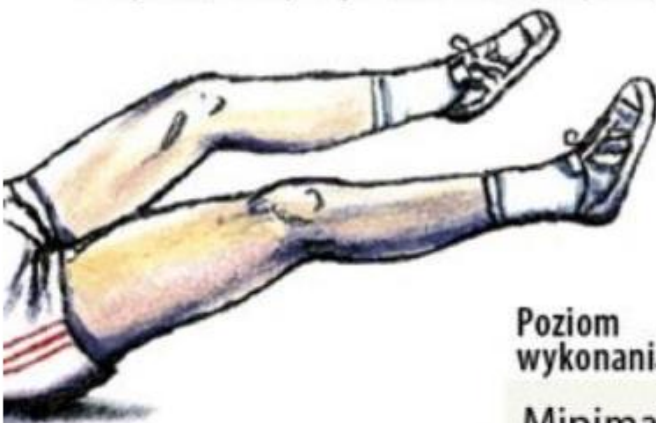
Spróbuj jak długo możesz biec. Próbę można wykonać w dwojaki sposób. W miejscu w tempie 120 kroków na minutę lub na odległość. W pierwszym wypadku decyduje czas trwania biegu, w drugim pokonany dystans.



| Poziom wykonania: | Kobieta          | Mężczyzna        | Ocena |
|-------------------|------------------|------------------|-------|
| Minimalny         | 1 min<br>200 m   | 2 min<br>400 m   | 1     |
| Dostateczny       | 3 min<br>500 m   | 5 min<br>1000 m  | 2     |
| Dobry             | 6 min<br>1000 m  | 10 min<br>2000 m | 3     |
| Bardzo dobry      | 10 min<br>1500 m | 15 min<br>2500 m | 4     |
| Wysoki            | 15 min<br>2000 m | 20 min<br>3000 m | 5     |
| Wybitny           | 20 min<br>2500 m | 30 min<br>4000 m | 6     |

## 6. Siła mięśni brzucha

Położ się na plecach, ręce dowolnie położone. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



| Poziom wykonania: | Kobieta | Mężczyzna | Ocena |
|-------------------|---------|-----------|-------|
| Minimalny         | 10 sek. | 30 sek.   | 1     |
| Dostateczny       | 30 sek. | 1 min     | 2     |
| Dobry             | 1 min   | 1,5 min   | 3     |
| Bardzo dobry      | 1,5 min | 2 min     | 4     |
| Wysoki            | 2 min   | 3 min     | 5     |
| Wybitny           | 3 min   | 4 min     | 6     |

### Wyniki testu:

Suma uzyskanych punktów określa poziom sprawności fizycznej. Tabele podają normy punktowe dla poszczególnych kategorii wiekowych.

| <b>Poziom sprawności od 6 do 25 roku życia</b> | 6 lat | 7 lat | 8 lat | 9-10 lat | 11-12 lat | 13-15 lat | 16-18 lat | 19-25 lat |
|--|-------|-------|-------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Minimalny                                      | 5     | 6     | 6     | 6        | 6         | 6         | 6         | 6         |
| Dostateczny                                    | 8     | 9     | 10    | 11       | 11        | 12        | 12        | 12        |
| Dobry  | 11    | 12    | 13    | 15       | 16        | 17        | 18        | 18        |
| Bardzo dobry                                   | 14    | 15    | 17    | 19       | 20        | 22        | 23        | 24        |
| Wysoki   | 17    | 18    | 21    | 23       | 25        | 27        | 28        | 30        |
| Wybitny  | 20    | 22    | 25    | 27       | 29        | 31        | 33        | 35        |

| <b>Poziom sprawności po 25 roku życia</b> | 26-35 lat | 36-45 lat | 46-55 lat | 56-60 lat | 61-65 lat | 66-70 lat | 71 lat i więcej |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| Minimalny                                 | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5               |
| Dostateczny                               | 12        | 12        | 11        | 11        | 10        | 9         | 8               |
| Dobry                                     | 18        | 17        | 16        | 15        | 13        | 12        | 11              |
| Bardzo dobry                              | 23        | 22        | 20        | 19        | 17        | 15        | 14              |
| Wysoki                                    | 28        | 27        | 25        | 23        | 21        | 18        | 17              |
| Wybitny                                   | 33        | 31        | 29        | 27        | 25        | 22        | 20              |

W razie pytań proszę o kontakt przez e-dziennik.

Pozdrawiam,  
Artur Paterek