**Feladatlap VII-VIII. osztályos diákok számára**

# Fitnesz (fizikai rátermettség) meghatározása

**Oktatási intézmény neve:**

**Vezető tanár neve:**

**Csapatnév:**

**Csapattagok neve:**

**Hozzávalók, eszközök, anyagok**

-Óramérő eszköz

-Távmérő eszköz (pl. lépésszámláló alkalmazás)

-Számológép

-Mérleg

**Munkamenet**

1. Számoljátok ki saját testtömeg indexeteket (BMI index) a következőképpen:

Például egy 1,65 méter magas és 70 kg testtömegű személy BMI indexe:

A következő táblázatban található pontszámok alapján rangsoroljátok a csapattagok BMI indexét.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Állapot** | **Férfiak** | **Nők** | **Pontszám** |
| **Túl alacsony testsúly** | <20,7 | <19,1 | 2 |
| **Elfogadható testsúly** | 20,7 - 27,8 | 19,1 - 27,3 | 1 |
| **Túlsúly** | >27,8 | >27,3 | 0 |
| **Komoly túlsúly** | >31,1 | >32,3 | -1 |
| **Életveszélyes túlsúly** | >45,4 | >44,8 | -2 |
| **Ideális BMI** | 22,7 | 22,4 |  |

1. **Cooper teszt**: Fussatok minél többet 12 perc alatt. Ha van lépésszámláló alkalmazás a telefonotokon mérjétek fel, hogy 12 perc alatt mekkora távot bírtok szaladni, majd a kapott eredmények alapján pontozzátok a csapattagok teljesítményét.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pontszám** | | 3 | 2 | 1 | 0 | -1 |
| **Életkor** | **Nem** | **Kiváló** | **Nagyon jó** | **Átlagos** | **Gyenge** | **Troll** |
| **13-14** | **Férfi** | 2700+ m | 2400-2700 m | 2200-2399 m | 2100-2199 m | 2100- m |
| **Nő** | 2000+ m | 1900-2000 m | 1600-1899 m | 1500-1599 m | 1500- m |
| **15-16** | **Férfi** | 2800+ m | 2500-2800 m | 2300-2499 m | 2200-2299 m | 2200- m |
| **Nő** | 2100+ m | 2000-2100 m | 1700-1999 m | 1600-1699 m | 1600- m |

1. **Erőnlét szintje:** Mérjétek fel az egy perc alatti felállások-leülések számát, majd a következő táblázat segítségével pontozzátok a csapattagok erőnléti állapotát.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **13-14 éves** | **15-16 éves** | **Pontszám** |
| **Kiváló** | >45 | >47 | 5 |
| **Jó** | 40-45 | 42-46 | 4 |
| **Átlag feletti** | 35-39 | 37-41 | 3 |
| **Átlagos** | 31-34 | 33-36 | 2 |
| **Átlag alatti** | 27-30 | 29-32 | 1 |
| **Gyenge** | 21-26 | 23-28 | 0 |
| **Troll** | <21 | <23 | -1 |

**Feladatlap**

1. Írjátok be az összesítő táblázatba az egyes tesztek során kapott pontszámokat.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Csapattagok neve** | **BMI index** | **Cooper teszt** | **Erőnlét szintje** | **Összesen** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

* helyesen kitöltött táblázat és helyes számolások 10 pont

1. Hogyan befolyásolja a testsúly a fizikai rátermettséget?

A nagyobb testsúly (testtömeg index) esetében azt figyelhetjük meg, hogy a fizikai rátermettség csökken, hiszen nagy testtömeget kell megmozgatni a befektetett energiával, ami a teljesítményt és ennek megfelelően a rátermettséget csökkenti.

10 pont

1010

1. Van-e különbség a fiúk és a lányok rátermettsége között? 10 pont

A fiúk és a lányok rátermettsége közötti különbség a nemek egyedi testfelépítéséből adódik, hiszen a lányok szöveti felépítése kevesebb izomtömeget és több kötőszövetet (zsír) tartalmaz.

10 pont

1. A rendszeres sportolás hogyan befolyásolja a rátermettséget? 10 pont

A rendszeres sportolás növeli a rátermettséget elsősorban javítva az izmok és a test vérellátottságát, valamint az izomszövet teljesítményét (több energia termelő sejtszervecske, mitokondrium alakul ki az izomsejtekben).

10 pont

1. Az elvégzett munkamenetet fotókkal dokumentáljátok, és ide mellékeljétek. A fotók férjenek be erre az oldalra, e dokumentumon kívüli képeket nem fogadunk el!

A feladat elvégzését igazoló fényképek 10 pont

1. Jelöljétek meg azon forrásanyagokat, amelyeket használtatok a feladatlap kitöltéséhez!