

ŽMOGAUS FIZINĖS YPATYBĖS IR JŲ IŠBANDYMAS

Sužinok, kokius fizinius gebėjimus turi lavinti kiekvienas žmogus ir išbandyk savo pajėgumą! Fiksuok rezultatus ir pakartok šiuos vertinimus lygiai po savaitės. Jei ateinančią savaitę leisi aktyviai, gauti rezultatai po jos turėtų pradžiuginti!

		Rezultatas PRIEŠ	Rezultatas PO
1	BENDRAS ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMAS Tai žmogaus gebėjimas dirbti fizinį darbą vidutiniu intensyvumu ilgesnį laiko tarpą. Pasirinktu greičiu apibėk (nepereinant į žingsniavimą) 3 stadiono ratus arba 1200 metrų. Fiksuok laiką, per kurį nubėgsi distanciją.	 MIN. SEK. MIN. SEK.
2	RAUMENŲ JĖGA Tai raumens sugebėjimas savo susitraukimo pastangomis nugalėti išorės jėgas ir joms pasipriešinti. Atlik 5 atsispaudimus nepadėjus kelių ant grindų (merginoms) arba 3 prisitraukimus prie skersinio (vaikinams).	 ATLIKAU KARTĄ (-US)	ATLIKAU KARTĄ (-US)
3	RAUMENŲ IŠTVERMĖ Tai žmogaus gebėjimas atlikti jėgos reikalaujantį judesį ar judesių kombinacijas kuo ilgesnį laiko tarpą prieš visiškai nuvargstant. Atlik 50 pritūpimų be poilsio iki visiško nuvargimo. O gal gali daugiau?	 ATLIKAU KARTUS (-Ų)	ATLIKAU KARTUS (-Ų)
4	GREITUMAS Tai žmogaus ypatybė atlikti vieną ar kelis kūno judesius per trumpiausią laiką. Pamatuok kelio tiesiojoje 50 didesnių žingsnių ir nubėk šį atstumą kuo greičiau. Paprašyk draugo pagalbos skaičiuojant laiką bėgimo pradžioje ir pabaigoje. Bėgimą atlik 3 kartus ir išrink trumpiausią bėgimo laiką.	 SEK. SEK.
5	LANKSTUMAS Tai ypatybė daryti kuo didesnės amplitudės judesius sąnaryje. Atsistojus kiek plačiau nei pečių plotyje, lenkis tiesiu juosmeniu ir pasiek delnais grindis. O galbūt pavyksta grindis pasiekti ir alkūnėmis?	 NEPASIEKIAU / PASIEKIAU PIRŠTAIS / DELNAIS / ALKŪNĖMIS (teisingą apibrauk)	NEPASIEKIAU / PASIEKIAU PIRŠTAIS / DELNAIS / ALKŪNĖMIS (teisingą apibrauk)
6	JUDESIŲ KOORDINACIJA Tai gebėjimas greitai išmokti naujų judesių, sujungti juos į derinius, tiksliai juos atlikti standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis. Pažongliuok kamuoliukais 10 minučių. Pradėk mėtyti vieną kamuoliuką iš rankos į kitą ranką, vėliau prijunk dar vieną kamuoliuką, o įgudus – trečiąjį.	 ATLIKAU SU KAMUOLIUKU (-AIS)	ATLIKAU SU KAMUOLIUKU (-AIS)
7	PUSIAUSVYRA Tai gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį esant mažam atramos plotui arba išlaikyti reikiamą kūno padėtį atliekant įvairius judesius. Užsimerkęs pastovėk ant vienos kojos 30 sekundžių, fiksuok laiką nukritus. Po to pakeisk koją ir palygink rezultatus. Kuri koja laiko kūno pusiausvyrą geriau?	 IŠSILAIKIAU SEK.	IŠSILAIKIAU SEK.