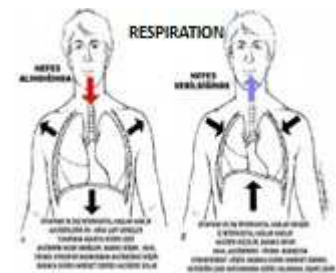


STAN SIŁY

ZALETY UPRAWIANIA SPORTU



- 1- Jaka jest metoda w wyćwiczeniu siły?
- 2- Ile razy zdrowy dorosły człowiek oddycha na minutę?
 - a) 5 b) 8 c) 10 d) 25 e) 15
- 3- a) Puls na minutę zdrowej kobiety wynosi
 b) Puls na minutę zdrowego mężczyzny wynosi
 c) Puls na minutę zdrowego dziecka wynosi



- 4- Co rozwija się u osób, które ćwiczą odporność regularnie? (P) (F)
 - a) Układ krwionośny _____ (.....)
 - b) Pogrubianie się średnicy serca _____ (.....)
 - c) Poszerzenie się pojemności komorowej _____ (.....)
 - d) Obniżenie pulsu _____ (.....)
 - e) Wzmocnienie system immunologicznego _____ (.....)
- 5- Ile minut powinniśmy uprawiać bieg odpornościowy aby kontrolować wagę i aby być zdrową osobą?
- 6- Który sport nie poprawia odporności?
 - a) pływanie
 - b) jeżdżenie rowerem
 - c) podnoszenie ciężarów
 - d) wspinaczka górską
 - e) długodystansowe biegi

Klucz odpowiedzi

1- Uprawianie sportów, przy których puls wynosi 130-140, takich jak np. Jazda rowerem.

2- e

3- a) 70-80

b) 60-70

c) 130

4-

a	b	c	d	e
P	F	P	P	P

5- Przynajmniej 20 minut

6- c