

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть складові фізичного розвитку.

2. Оберіть показники, за якими визначається фізична форма.

гнучкість

швидкість бігу

м'язова сила

витривалість

спритність

стресостійкість

3. Установіть відповідність.

1. М'язова сила — це

а) здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів.

2. Гнучкість — це

б) гарна скоординованість рухів і швидка реакція.

3. Спритність — це

в) здатність організму утримувати, переносити чи штовхати вагу.

4. Наведіть приклади фізичних вправ для покращення фізичної форми.

5. Василь важить 52 кілограми та має зріст 1,65 метра. Обчисліть індекс маси його тіла і визначте, до якої категорії він належить (недостатня маса, норма, надлишкова маса або ожиріння) за допомогою формули для IMT:

$$\text{IMT} = \frac{\text{маса тіла}}{\text{зріст}^2} (\text{кг/м}^2)$$

Округлено до
десятих

6. Оцініть свої досягнення.

Я знаю складові фізичного здоров'я. ☆☆☆

Я можу назвати варіанти вправ для покращення фізичної форми. ☆☆☆

Я можу оцінити свою фізичну форму. ☆☆☆