

FIZIKAI ERŐNLÉT FONTOSSÁGA

SPORTOLÁS ELŐNYE



1. Az erőnlét fokozásának, fejlesztésének melyek az edzésmódszerei?

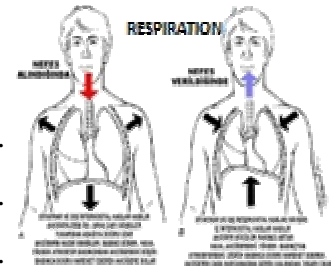
2. Hányszor vesz levegőt egy felnőtt egy perc időtartam alatt?

- a) 5 b) 8 c) 10 d) 25 e) 15

3. Egy egészséges felnőtt nő pulzusszáma egy perc alatt:.....

Egy egészséges felnőtt férfi pulzusszáma egy perc alatt:.....

Egy egészséges gyerek pulzusszáma egy perc alatt:



4. Melyek fejlődnek a következők közül azoknál a személyeknél, akik rendszeresen edzenek? (I/H)

- a) azoknál, akik rendszeresen edzenek, a szív és érrendszer fejlődik ____ (.....)
 b) azoknál, akik rendszeresen edzenek, a szív átmérője vastagszik ____ (.....)
 c) azoknál, akik rendszeresen edzenek, kitágul a szívkamra ____ (.....)
 d) azoknál, akik rendszeresen edzenek, csökken a pulzusszám ____ (.....)
 e) azoknál, akik rendszeresen edzenek, erősödik az immunrendszer ____ (.....)

5. Hány perces ellenállóképesség növelését szolgáló futás szükséges, hogy egészségesek legyünk és súlyunkat karban tartsuk?

6. Melyik sport nem alkalmas erőnlétünk növelésére?

- a) úszás
 b) kerékpározás
 c) súlyemelés
 d) hegymászás
 e) hosszútávfutás

Megoldókulcs:

1. Sportok, melyek alatt a pulzusszám 130-140, és melyek a kerékpározáshoz hasonlóak
2. e
3. a) 70-80
b) 60-70
c) 130

4.

a	b	c	d	e
I	H	I	I	I

5. legalább 20 perc

6. c