ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: …………………………………………..

ΤΑΞΗ-ΤΜΗΜΑ: ……. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: …../…../……..

**ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

*Ξεκίνησε το πρόγραμμα* **C:\ΝΑΥΣΙΚΑ\ΚΟΤΙΝΟΣ\kotinos.exe.**

*Επίλεξε* **ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.**

1. *Κάνε ΚΛΙΚ στις γενικές πληροφορίες και γράψε τα 5 συστατικά της φυσικής κατάστασης:*

α. ……………………………………….

β. ……………………………………….

γ. ……………………………………….

δ. ……………………………………….

ε. ……………………………………….

2. ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ

*Κάνε ΚΛΙΚ στο* ***αερόβια αντοχή*** *και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:*

Δώσε ένα παράδειγμα ανάπτυξης της αερόβιας αντοχής:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

Από πού προέρχεται η απαιτούμενη ενέργεια για την αερόβια άσκηση;

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

Ποια τα οφέλη από την αερόβια άσκηση;

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

3. ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

*Κάνε ΚΛΙΚ στη* ***μυϊκή δύναμη*** *και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:*

Δώσε ένα παράδειγμα ανάπτυξης της μυϊκής δύναμης: …………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

Από πού προέρχεται η απαιτούμενη ενέργεια;

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

Ποια τα οφέλη από την ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης;

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

4. ΜΥΪΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

*Κάνε ΚΛΙΚ στη* ***μυϊκή αντοχή*** *και συμπλήρωσε τα κενά:*

Δώσε ένα παράδειγμα ανάπτυξης της μυϊκής αντοχής; …………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

Ποια τα οφέλη από την ανάπτυξη της μυϊκής αντοχής;

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

5. ΕΥΛYΓΙΣΙΑ

*Κάνε ΚΛΙΚ στην* ***ευλυγισία***  *και συμπλήρωσε τα κενά :*

Ποιού είδους ασκήσεις αναπτύσσουν την ευλυγισία; …………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

Ποια τα οφέλη από την ανάπτυξη της ευλυγισίας;

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

Μπορείς να αναφέρεις ένα άθλημα στο οποίο δεν παίζει κανένα ρόλο η ευλυγισία;

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

6. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

*Κάνε ΚΛΙΚ στη* ***σωματική σύνθεση*** *και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:*

Ποια η διαφορά ανάμεσα σε ένα υπέρβαρο και ένα παχύσαρκο άτομο; …………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………..

Ανάφερε ένα πρόβλημα από ποσοστό σωματικού λίπους κάτω από το ενδεδειγμένο: ……………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………….

Ανάφερε ένα πρόβλημα από ποσοστό σωματικού λίπους πάνω από το ενδεδειγμένο: ……………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………….