

## **Wychowanie fizyczne 04.04. 2020 Klasa VI**

Temat 19: Rekreacyjne formy aktywności fizycznej.

### **Wymienia zasady hartowania organizmu.**

Zgodnie z obowiązującymi przepisami możemy wychodzić na spacer zachowując zalecane środki ostrożności.

Chodzenie to najbardziej naturalna forma ruchu.

Szybki marsz to ćwiczenie wytrzymałościowe, mające na celu poprawę wydolności serca, a co za tym idzie ulepszenie jego funkcjonowania i dotlenienie całego organizmu. Częstotliwość marszowych treningów zależy tylko od nas.

Wsluchując się w nasz organizm możemy dostosować tempo i porę spaceru do aktualnej formy.

Każdy ma swoją ścieżkę.....

Jaki ma wpływ spacer na zdrowie człowieka dowiesz się z poniższego linku

<https://uroda.abczdrowie.pl/jak-spacer-wplywa-na-nasze-zdrowie>

**Spacer 45 min. przy tętnie ok. 120 uderzeń na minutę potrafi spalić 250 kcal.**