Wychowanie Fizyczne klasa VII

Dzień dobry.

W profilaktyce zdrowia ważne jest, oprócz odpowiedniej higieny, żeby dbać
o odporność, odpowiednie żywienie w diecie i regularną aktywność fizyczną.

Regularna aktywność fizyczna wzmacnia naszą odporność. Układ odpornościowy reaguje na ruch w ten sposób, że zwiększa swoją gotowość do walki z infekcjami.

W związku z obecną pandemią koronawirusa, nie  uprawiajmy wyczerpującego sportu
i nie uczestniczmy w dużych skupiskach ludzkich.

 Średnia aktywność fizyczna jest jak najbardziej wskazana, najlepiej jest uprawiać ją na świeżym powietrzu, unikając skupisk ludzkich, więc indywidualnie (biegi, spacery, gimnastyka).

Możecie też wzbogacać ćwiczenia wykorzystując posiadane przez siebie przybory sportowe takie jak różnego rodzaju piłki, rakietki do tenisa stołowego i badmintona, woreczki, koła hula - hop.

Alternatywą dla aktywności na świeżym powietrzu, podczas niesprzyjającej aury, są indywidualne ćwiczenia w domu np. z trenerem online lub korzystanie z innych nośników elektronicznych. Dlatego też chciałabym Wam zarekomendować zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia:

3x30x130

Oznacza to, że 3 razy w tygodniu przez 30 minut należy podejmować aktywność fizyczną
i najlepiej jest, aby w czasie tych 30 minut utrzymywać *tętno minimum 130 uderzeń.*

Proponowane zestawy ćwiczeń:

Wykorzystaj zasób ćwiczeń kształtujących, poznanych podczas lekcji wychowania fizycznego oraz innych zajęć sportowych:

* krążenia ramion, tułowia, bioder;
* skłony w przód, w tył, skrętoskłony;
* wymachy, wypady;
* skiping A, C;
* przysiady;
* ćwiczenia w podporach (przodem, tyłem);
* ćwiczenia w leżeniu (przodem, tyłem);
* skoki, przeskoki, podskoki;
* ćwiczenia koordynacji ruchowej;
* ćwiczenia równoważne;
* ćwiczenia rozciągające;
* ćwiczenia rozluźniające.

O czym warto pamiętać w czasie aktywności?

*ROZGRZEWKA*!  Nie wykonujmy od razu ćwiczeń na maksymalnych obrotach. Może to doprowadzić do kontuzji, wymiotów czy omdleń.

 Możecie wykorzystać dostępne źródła informacji i poszerzyć swoją wiedzę na temat  zdrowego stylu życia oraz zapobiegania chorobom cywilizacyjnym: cukrzyca, otyłość, bulimia i anoreksja, wady postawy (po powrocie do szkoły podzielicie się swoją wiedzą).

*Pamiętajcie, aby podczas podejmowanych przez Was zadań ruchowych zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo swoje i innych oraz zasady higieny.*

**Pozdrawiam, Maciej Skotnicki**