

## Klasa 5

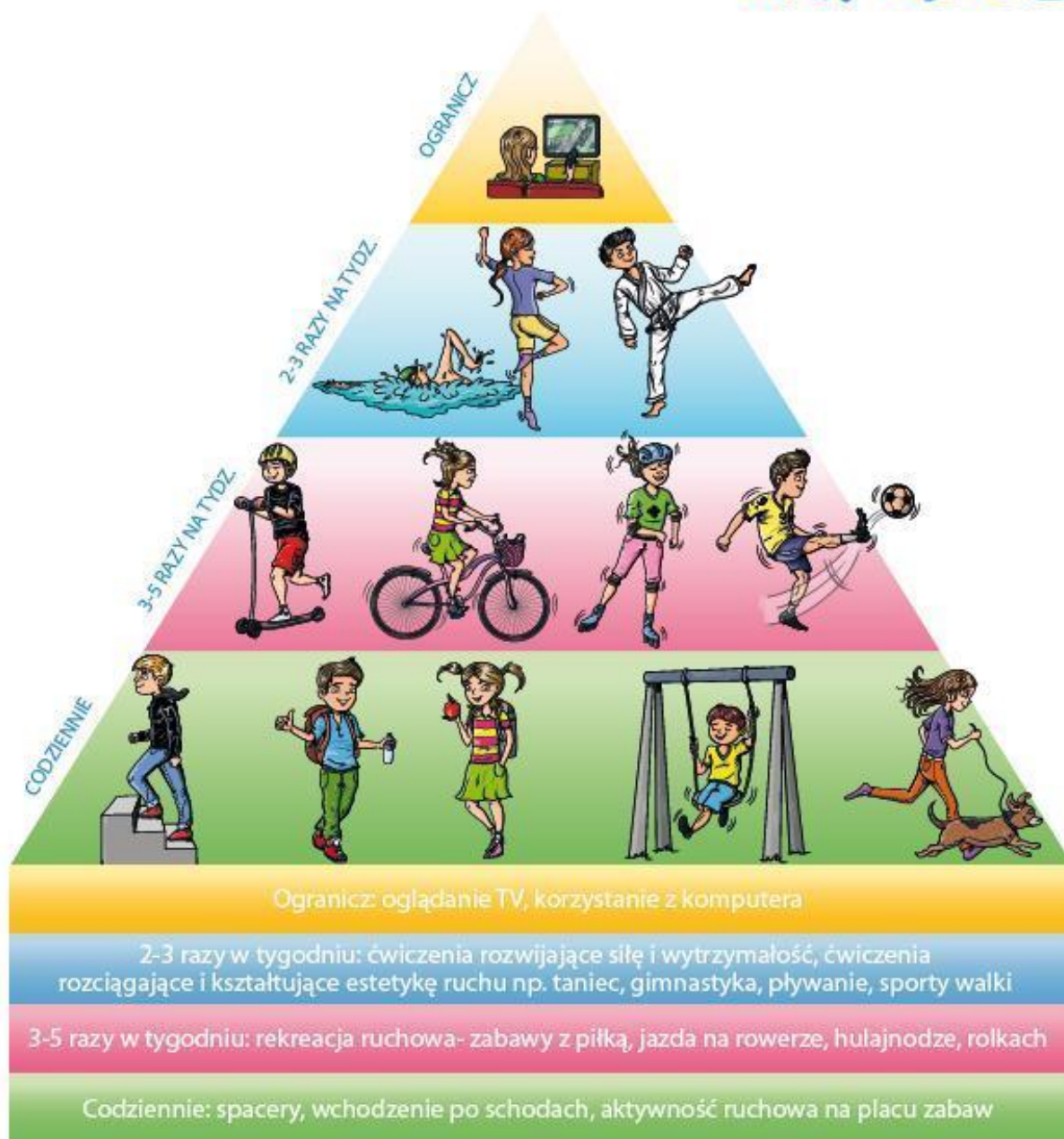
Lekcja 27 04 2020r.

### Temat : Aktywność fizyczna – podstawą prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu .

1. Na poprzednich lekcjach mówiliśmy o prawidłowym odżywianiu, o unikaniu produktów szkodliwych dla naszego organizmu , wykazaliśmy że właściwy dobór produktów spożywczych jest niezbędny do jego prawidłowego funkcjonowania.
2. Pozostał nam jeszcze jeden bardzo ważny element naszego życia – mianowicie aktywność fizyczna , która jest bardzo ważna w każdym okresie życia.
3. Każdy z nas może zadać sobie pytanie - jaka aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia?
4. Należy pamiętać szereg zaleceń które zapewniają nam prawidłowy rozwój naszego organizmu :
  - a) codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zachowania zdrowia.
  - b) pamiętaj, że aktywność ruchowa pomaga spalić kalorie dostarczone z pożywieniem.
  - c) aktywność ruchowa jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności.
  - d) odpowiednio dobrana, duża aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układkrążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną, korzystnie wpływa na dobre samopoczucie.
  - e) niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Rezerwa sił, które w sytuacjach trudnych mógłby uruchomić, jest niższa. Przeciętna wydolność fizyczna jest tak mała, że wystarcza jedynie na wykonanie codziennych czynności, powoduje szybkie zmęczenie i znużenie.
  - f) nawet jakikolwiek ruch fizyczny jest lepszy niż żaden. Dla poprawy kondycji warto wykorzystywać każdą codzienną okazję dla ruchu np. spacer z psem, sprzątanie ogrodu, chodzenie pieszo.
  - g) warto robić to, co sprawia przyjemność: dobry jest marsz, jazda na rowerze, bieg na nartach, pływanie, gry w piłkę, tenis, taniec.
  - h) rozpoczynać należy od nieznacznych obciążeń, a potem stopniowo je zwiększać w miarę poprawy wydolności. Należy starać się być aktywnym fizycznie 30 – 60 minut codziennie.
5. Bardzo ważnym problemem jest aktywność podczas zajęć wychowania fizycznego,

- a) należy wtedy maksymalnie wykorzystać zajęcia do ruchu fizycznego w każdej postaci ( gry w piłkę, ćwiczeń gimnastycznych, biegu itp.)
  - b) unikanie zajęć wf pod byle pozorem, lub też mała aktywność podczas ćwiczeń jest jednym z problemów współczesnej szkoły
6. W trosce o prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży stworzono Piramidę Aktywności Fizycznej dla Dzieci i Młodzieży

# PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



## **Zadanie**

1. Korzystając rysunku piramidy napisz w zeszycie jakie czynności fizyczne należy wykonywać codziennie, jakie 3 – 5 razy w tygodniu, jakie 2 – 3 razy w tygodniu, a jakie czynności ograniczyć lub w ogóle z nich zrezygnować.

2. Informację prześlij na e- maila [zdzierek@interia.pl](mailto:zdzierek@interia.pl)

## **Zadanie dodatkowe dla chętnych**

1. Czy aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i dla czego – uzasadnij swoją odpowiedź

2. Informację prześlij na e- maila [zdzierek@interia.pl](mailto:zdzierek@interia.pl) – zaznacz że jest to zadanie dodatkowe

**Pozdrawiam**

**Zdzisław Mirek**