

Formy aktywności ruchowej

1. Ruch to zdrowie

Ruch to najlepsze „lekarstwo”, jakie każdy z nas może sobie sam przepisać. Jest dobry na wszystko, dlatego należy go zażywać jak najczęściej, nie martwiąc się przy tym, że go przedawkujemy.



Aktywność fizyczna sprzyja dobremu samopoczuciu

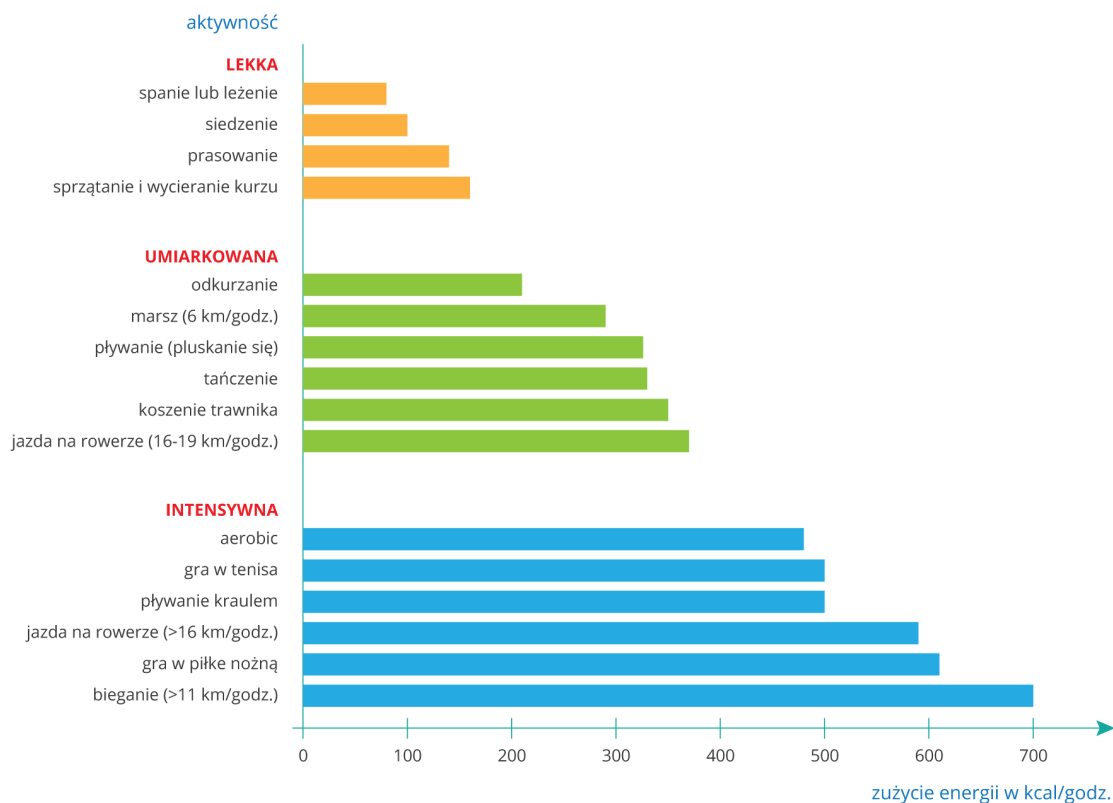
2. Dlaczego ruch jest taki ważny?

Ruch jest potrzebny, aby nasz organizm utrzymać w dobrym zdrowiu. Sprawia, że jesteśmy silniejsi oraz bardziej wytrzymali na zmęczenie. Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze ciało – poprawia ona także samopoczucie i zapewnia dobry nastrój. Pozwala też na zachowanie odpowiedniej wagi ciała. Ruch na świeżym powietrzu może zwiększyć naszą odporność na choroby. Trzeba jednak pamiętać o tym, żeby dostosować ubiór do pogody, czyli ubierać się tak, by ani się nie przegrzewać, ani nie zaziębić.



Ruch na świeżym powietrzu

Często mówi się, że ruszając się, „spalamy kalorie”. Oznacza to, że zużywamy energię, którą pobraliśmy z pożywienia, zamieniając ją na ruch. Ilość tej energii mierzy się w jednostkach zwanych kilokaloriami (kcal). Energię pożywienia wyraża się też w kilodżulach (kJ). Kiedy jemy zbyt dużo i zbyt mało się ruszamy, tyjemy. Nawet najprostsze czynności pozwalają nam spalać kalorie i dbać o zdrową sylwetkę.



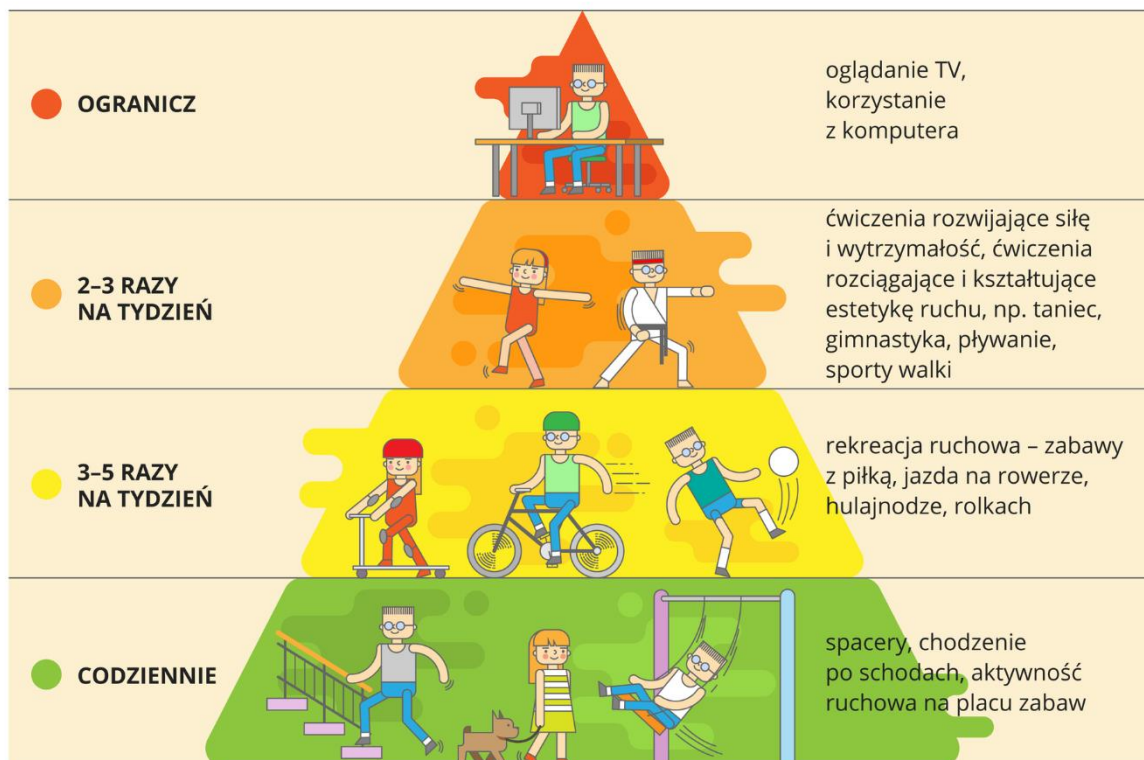
Sprawdź, ile energii zużywasz, gdy przez godzinę wykonujesz różne czynności

Polecenie 1

Zapoznaj się z wykresem obrazującym zużycie energii w różnych typach aktywności fizycznej. Zaproponuj czynności, które trzeba wykonać w ciągu godziny, aby spalić 300 kcal (kilokalorii) zawartych w połowie tabliczki mlecznej czekolady.

3. Formy ruchu mogą być różne

Formy aktywności fizycznej należy dostosować do wieku i kondycji. Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym potrzebują więcej ruchu niż dorośli. Powinny mieć codziennie przynajmniej 4 godziny aktywności ruchowej. Dobrą okazją są oczywiście lekcje wychowania fizycznego w szkole, ale to za mało. Ćwiczyć należy także w domu w chwilach wolnych od innych obowiązków. Kiedy jest ciepło, można pływać w jeziorze, jeździć na rowerze i na rolkach. Zimą przyjemnie jest jeździć na nartach, łyżwach i sankach.



Polecenie 2

Wypisz na kartce wszystkie formy aktywności fizycznej, jakie podejmujesz w ciągu dnia. Czy twoim zdaniem taka ilość ruchu jest wystarczająca?

4. Codzienna gimnastyka

Dla utrzymania zdrowia zaleca się wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń fizycznych przez 30 minut dziennie. Najzdrowsza jest gimnastyka poranna, która pomaga się rozruszać przed zajęciami w szkole. Powinna być wykonywana jeszcze przed śniadaniem, bezpośrednio po nocnym wypoczynku.

Poranna gimnastyka ma wiele zalet: pomaga utrzymać właściwą masę ciała, chroni przed otyłością, zapobiega wadom postawy i poprawia kondycję fizyczną. Jeśli wykonują ją wspólnie członkowie rodziny, wzmacniają się także łączące ich więzi.

Polecenie 3

Zaplanuj zestaw ćwiczeń, który wykonasz podczas gimnastyki porannej.

5. Gry zespołowe – ciekawa forma aktywności

Gry zespołowe to dyscypliny sportu, w których biorą udział rywalizujące ze sobą drużyny o określonej liczbie zawodników. Takimi grami są np.: piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna i hokej. Nie tylko wpływają one pozytywnie na kondycję fizyczną, ale także uczą nas godnego zachowania się na boisku, to znaczy kształtują w nas postawę *fair play* (czytaj: fer plej), czyli uczciwej gry. Zakłada ona, że ważna jest sama gra, a nie to, czy się wygra, czy

przegra. Trzeba szanować zarówno członków własnej drużyny, jak i przeciwników, przestrzegać przepisów gry, jednocześnie dając z siebie wszystko, aby zwyciężyć.



W piłce nożnej, podobnie jak w innych grach zespołowych, bardzo ważna jest postawa *fair play*, czyli uczciwej gry

Polecenie 4

Przypomnij sobie, jak graliście z koleżankami i kolegami w koszykówkę, piłkę nożną lub inną grę. Czy zachowanie zawodniczek i zawodników obu drużyn podczas tego meczu było zgodne z zasadami *fair play*?

6. Niepełnosprawni też mogą ćwiczyć

Osoby niepełnosprawne ruchowo mają taką samą potrzebę ruchu jak ich pełni sprawni rówieśnicy. Aktywność fizyczna ma także ogromne znaczenie w rehabilitacji i może pozytywnie wpływać na poprawę ich stanu zdrowia oraz samopoczucia.

Osoby niepełnosprawne mogą uprawiać większość dyscyplin sportu, jakie podejmują ludzie pełni sprawni. Jednak zasady i używany w rozgrywkach sprzęt należy dostosować do stopnia i rodzaju niepełnosprawności. Sport jest walką ze swymi słabościami oraz metodą udowodnienia sobie i innym własnej wartości.

Podsumowanie

- Aktywność fizyczna jest konieczna do utrzymania zdrowia i właściwej kondycji twojego organizmu.

- Aktywność fizyczna może przybierać różne formy w zależności od twojego wieku i kondycji.
- Gry zespołowe to ciekawa forma aktywności, która oprócz poprawiania kondycji kształtuje postawę uczciwej rywalizacji, czyli *fair play*.
- Osoby niepełnosprawne ruchowo mogą uprawiać większość sportów, które trenują osoby pełnosprawne. Trzeba jedynie zapewnić im odpowiedni sprzęt do ćwiczeń i zlikwidować przeszkody utrudniające podejmowanie aktywności ruchowej.