**Klasa VII**

**Temat: Korzyści z aktywności fizycznej w terenie**

**Uczniu!**

W poniższym linku przesyłam Ci zestaw ćwiczeń do wykonania w domu. Linki należy skopiować i otworzyć w przeglądarce. Zawierają one wszelkie instrukcje, do których należy się stosować. Ilość intensywność ćwiczeń oraz czas zależy od Ciebie. Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ich wykonywania. Do ćwiczeń zaangażuj swoich bliskich.

**Rozgrzewka:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CDZFLu_6V7c>

**Przeczytaj koniecznie!**

**Jakie korzyści przynosi regularna aktywność fizyczna?**

* Zwiększa wydolność układu sercowo-naczyniowego.
* Wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, zwiększenie objętości wyrzutowej serca i poprawę elastyczności naczyń krwionośnych, przez co zmniejsza się ryzyko miażdżycy i zapadalność na chorobę niedokrwienną serca. Redukuje o około 20-30 proc.  ryzyko udaru mózgu.
* Poprawia funkcje poznawcze organizmu. Wpływa na polepszenie procesów logicznego myślenia, poprawę koncentracji uwagi oraz pamięć.
* Jest jedną z najbardziej skutecznych metod leczenie nadwagi i otyłości, wpływa na poprawę przemiany materii. Aktywność fizyczna to niezbędny element zarządzania kaloriami, w którym energia przyjęta wraz jedzeniem jest zużywana przez organizm.
* Zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2, poprzez zwiększenie wrażliwości tkanek na działanie insuliny, co poprawia jej skuteczniejsze działanie. Regularne ćwiczenia ułatwiają wyrównanie glikemii, zwiększają zużycie glukozy przez pracujące mięśnie, a także mają istotny wpływ na zmniejszenie masy ciała.

**Ruszać się, ale jak?**

"Najkorzystniejszy wpływ na zdrowie ma aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności i długości, w czasie której wydatkujemy co najmniej 1000 do 2000 kcal tygodniowo" – tłumaczy dr Katarzyna Okręglicka. "Aby osiągnąć znaczne korzyści, należy ruszać się średnio-intensywnie przez minimum przez 2,5 godziny tygodniowo lub bardzo intensywnie przez 1 godzinę i 15 minut".

Powinniśmy natomiast dążyć do osiągnięcia 5 godzin umiarkowanego wysiłku w tygodniu lub 2,5 godzin wysiłku intensywnego, aby osiągnąć dalsze korzyści zdrowotne. Warto wiedzieć, że zalecany czas uprawiania umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie (30 minut) to wykonanie ok. 7000-10000 kroków na dobę.

Intensywność wysiłku należy dostosować do oczekiwań oraz stopnia wytrenowania w danym momencie. Wraz z poprawą wytrzymałości i wydolności należy zwiększać intensywność do maksymalnie 85 proc. wartości tętna maksymalnego. Tętno maksymalne możemy łatwo obliczyć ze wzoru HRmax = 220 - wiek w latach.

**Kalkulator BMI - Znajdź swoją idealną masę ciała**

Kalkulator BMI (Body Mass Index), czyli indeks masy ciała, to narzędzie, dzięki któremu można samodzielnie sprawdzić, czy nasza masa ciała jest prawidłowa. Wskaźnik BMI w sposób pośredni opisuje zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie na podstawie proporcji masy ciała mierzonej w kilogramach do wzrostu w metrach. Sprawdź, czy twoje BMI jest prawidłowe.

[https://bmi-online.pl](https://bmi-online.pl/)

**Po zapoznaniu się z powyższym tekstem zadbaj o Siebie i o bliskich, idź pobiegać w parku, terenach zielonych.**

**Temat: Nauka, doskonalenie przewrotu w przód i w tył**

Zachęcam do aktywności  fizycznej w tym trudnym dla nas czasie. Nie zaprzestajemy zajęć z wychowania fizycznego. W sieci  pojawiło się bardzo wiele propozycji i rozwiązań ćwiczeń fizycznych do samodzielnego wykonywania w domu. Można je wykonywać w ramach gimnastyki porannej lub jako elementy zabawy w czasie spędzania wolnego czasu.

Wiemy, że dzięki aktywności fizycznej poprawia się nasz nastrój, w czasie ćwiczeń wyzwalają się endorfiny zwane hormonami szczęścia. To właśnie im zawdzięczamy przypływ  energii i uczycie zadowolenia.

**Rozgrzewka:**

**Poniżej zamieszczam moją przykładową propozycję na aktywność w domu :**

1.Ćwiczenia znane wszystkim **„Pajacyki”.**

2.**Siad pasywny przy** ścianie (opieramy się plecami o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w pozycji przez około 20sek. po czym wracamy do pozycji wyjściowej - 3 powtórzenia ćw.)

3.**Pompki klasyczne** (mogą być na kolanach) - 20 powtórzeń.

4.**Wychodzenie na krzesło** (plecy proste, tułów w pionie).

5.**Brzuszki** - 20 powtórzeń.

6.**Przysiady** (wykonujemy na całych stopach do pełnego przysiadu).

7.**Wykroki do przodu** (stań prosto, stopy na szerokości bioder jedną nogą krok w przód z jednoczesnym obniżeniem bioder i ugięciem nóg, wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą) - 20 powtórzeń.

8.**Pieski** (ustaw się w pozycji klęku podpartego, kolana na szerokości bioder, dłonie na szerokości barków. Unieś nogę zgiętą w kolanie, a następnie ją opuść. Wykonuj ćwiczenie na zmianę) - 20 powtórzeń.

**Powtórz całą serię 3 razy lub w zależności od waszego przygotowania fizycznego.**

<https://www.youtube.com/watch?v=FA4Tc_PN9gk>

<https://www.youtube.com/watch?v=SqMSZAfSz9Y>

To tylko przykładowe ćwiczenia, zachęcam do korzystania z tych oraz innych dostępnych np. w mediach społecznościowych, jak również do pogłębiania swojej wiedzy z wychowania fizycznego, do oglądania programów sportowych.