

## **WF klasa V 08-10.06**

Dziewczynki

1. Jakie są korzyści z regularnej aktywności fizycznej- [https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly\\_ioHE](https://www.youtube.com/watch?v=b9XVly_ioHE)
2. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu- <https://www.youtube.com/watch?v=JwwCzquKN0c>
3. Historia Igrzysk Olimpijskich- Igrzyska , których nie było- [https://www.youtube.com/watch?v=pcTQHxE\\_vxs](https://www.youtube.com/watch?v=pcTQHxE_vxs)

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 leczenia 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.

Źródło: Puls Medycyny

<https://pulsmedycyny.pl/jakie-korzysci-przynosi-regularna-aktywnosc-fizyczna-875350>

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.

FOLDER WIEDZY - KLASA 5 CH – 8-10,15,19.06  
PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCE.  
1. Trening superbohatera – ćwicz zgodnie z opisem i pokazem

*Link do serwisu YT zawierający zestaw ćwiczeń kształtujący zdolności koordynacyjno – kondycyjne.*

2. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i zręczność z wykorzystaniem elementów tenisa – spróbuj wykonać raketę lub wykorzystaj inny sprzęt np.: książkę. Ćwicz zgodnie z opisem i pokazem  
*Link do serwisu YT zawierający zestaw ćwiczeń kształtujący zręczność i koordynację ruchową z elementami tenisa.*

3. Trening ogólnorozwojowy z elementami capoiery – ćwicz zgodnie z opisem i pokazem  
*Link do serwisu YT zawierający zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami capoeiry.*

4. Fitness trening – ćwicz zgodnie z opisem i pokazem  
*Link do serwisu YT zawierający zestaw ćwiczeń kształtujący sprawność ogólną.*

5. Pamiętajcie o aktywności na świeżym powietrzu np.: marsz w szybkim tempie. W czasie marszu możesz wykonać kilka rund lekkiego truchtu. *1 runda truchtu 1 minuta, marsz 5 minut i kolejna runda.* Korzystajcie też ze sprzętu, który posiadacie: rower, rolki, hulajnoga.  
**PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.  
WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE**