

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO KLUCZOWY ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Warszawa, listopad - 2017 r.

Opracowanie: ***Wisława Ostreża***

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO KLUCZOWY ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Spis treści

ZDROWY STYL ŻYCIA	3
JAK PROWADZIĆ ZDROWY STYL ŻYCIA?	3
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.....	4
POMIAR AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.....	6
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W MŁODYM WIEKU	8
MOTYWACJA I DZIAŁANIE	9
FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	9
TRENING ZDROWOTNY.....	11
KWALIFIKACJA UCZNIA DO GRUPY NA ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	14
RODZAJE GRUP NA ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	15
INFORMACJE DLA RODZICÓW NT. UCZESTNICZENIA UCZNIÓW W ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	16
SCENARIUSZE ZAJĘĆ.....	18

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia to takie zachowania, które przyczyniają się do obniżenia ryzyka wystąpienia poważnych chorób i zmniejszają ryzyko przedwczesnych zgonów. Oczywiście, nie wszystkim chorobom jesteśmy w stanie zapobiec, ale istnieje mnóstwo schorzeń, których można uniknąć dzięki odpowiedniemu postępowaniu i dokonywaniu korzystnych dla zdrowia wyborów. Należy pamiętać, że zdrowie to nie tylko unikanie chorób, ale przede wszystkim stan dobrego samopoczucia psychicznego, fizycznego i społecznego. Utrzymanie tego stanu pozwala w pełni cieszyć się wszystkimi aspektami naszego życia.

Styl życia to zbiór naszych decyzji i działań, w największym stopniu warunkujących nasze zdrowie w większym stopniu niż środowisko, w którym żyjemy, czynniki genetyczne czy współczesna opieka zdrowotna. Nie mamy wpływu na nasze cechy biologiczne, wpływ na funkcjonowanie służby zdrowia czy środowisko jest ograniczony. **Styl życia jest tym obszarem, który możemy najbardziej kontrolować.**

Wzory zachowań kształtowane są w procesie wychowania i socjalizacji w wyniku interakcji z rodzicami i rówieśnikami, podczas nauki w szkole i na skutek oddziaływania mediów. Jednak nabyty sposób zachowania może się zmieniać pod wpływem naszych późniejszych doświadczeń, relacji społecznych lub czynników społeczno-ekonomicznych. Prowadząc zdrowy styl życia stajemy się wzorem do naśladowania dla osób w naszym otoczeniu, przyczyniamy się do ich lepszego samopoczucia i zadowolenia z życia oraz stwarzamy im lepsze warunki do życia i rozwoju.

Jak prowadzić zdrowy styl życia?

Naukowcy zidentyfikowali zachowania, które powodują bezpośrednio lub odległe szkody zdrowotne oraz zachowania, które zwiększają potencjał zdrowotny. Prozdrowotny styl życia charakteryzuje się przewagą zachowań sprzyjających zdrowiu przy jednoczesnym unikaniu podejmowania zachowań niekorzystnych dla zdrowia. Wśród kluczowych obszarów determinujących zachowanie zdrowia wymienia się::

- **Aktywność fizyczną**– codzienny ruch nie tylko sprawi, że na długo zachowamy formę fizyczną i sprawność, ale wprawi nas także w pozytywny nastrój;
- **Sposób odżywiania**– regularność, jakość i odpowiednia wielkość posiłków pozwoli na zbilansowanie energetyczne organizmu;
- **Sen i odpoczynek** – należy dbać zarówno o czas trwania (7-8 godzin), jak i jakość snu;

- **Dbanie o ciało**- stosowanie podstawowych zasad higieny; hartowanie organizmu;
- **Siedzący tryb życia**- czas spędzony przed ekranem (monitorem komputera, tabletem, smartphonem, telewizorem) powinien być **ograniczany** na rzecz aktywnych form spędzania czasu do 2 godzin dziennie;
- **Stres** - współczesny świat nie oszczędza nam sytuacji stresowych. Aby zachować dobre zdrowie powinniśmy unikać nadmiaru stresu i nauczyć się jak radzić sobie w stanach podwyższonego napięcia i jak się relaksować;
- **Używki i leki**- wykluczenie picia alkoholu, niepalenie tytoniu i nieużywanie innych niebezpiecznych dla zdrowia substancji (marihuany i innych narkotyków), ograniczenie leków, w szczególności tych, które nie zostały zalecone przez lekarza;
- **Inne zachowania**- udział w badaniach profilaktycznych; samokontrola i samobadanie; bezpieczne zachowania seksualne; zachowanie zasad bezpieczeństwa w życiu codziennym, w pracy, w ruchu drogowym.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Tymczasem rekomendacje ekspertów co do minimalnego, zalecanego poziomu aktywności spełnia zaledwie ¼ polskich nastolatków.



Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy. Aktywność fizyczna w potocznym odbiorze kojarzy się z intensywnym uprawianiem różnych dyscyplin sportowych. Tymczasem nie trzeba być wytrawnym biegaczem lub doskonałym pływakiem, aby osiągnąć poziom aktywności fizycznej, który pozytywnie wpłynie na zdrowie.

W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia¹ (WHO) w odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat zaleca się podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze tlenowym i umiarkowanej intensywności (MVPA - *Moderate-to-Vigorous Physical Activity*) trwającej co najmniej 60 minut codziennie, której celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych. W rekomendacjach WHO pojawia się pojęcie akumulacji aktywności fizycznej. Odnosi się ono do realizacji celu, jakim jest **60 minut aktywności dziennie**, ale w podziale na kilka krótszych jednostek czasu (np. 2 razy po 30 minut), a następnie ich zsumowanie. WHO zaleca również podejmowanie intensywnej aktywności (VPA – *Vigorous Physical Activity*), wzmacniającej kości i mięśnie, która powinna być realizowana trzy razy w tygodniu, w postaci gier, zabaw ruchowych, różnych dyscyplin sportowych, np. jazda na rowerze, gra w koszykówkę.

Według rekomendacji WHO **minimalna aktywność fizyczna osób dorosłych** powinna obejmować wykonywanie prac domowych (sprzątanie, prace w ogrodzie) i innych form ruchu o niskim nasileniu. Ponadto, w celu poprawy krążenia, stanu kości, zwiększenia siły



mięśni i poprawy zdrowia psychicznego dorośli powinni wykonywać ćwiczenia aerobowe, tzw. tlenowe o różnej intensywności przez **150 minut w tygodniu**, jednorazowo przez co najmniej 10 minut. Aby osiągnąć jeszcze większe korzyści zdrowotne zaleca się zwiększenie umiarkowanej, tlenowej aktywności fizycznej do 300 minut tygodniowo lub 150 minut intensywnych ćwiczeń aerobowych w tygodniu. Umiarkowane ćwiczenia aerobowe to takie, podczas których podnosi się ciśnienie krwi i zaczynamy się pocić, jednak nadal jesteśmy w stanie normalnie rozmawiać. Na przykład chodzenie (nordic walking), pływanie, gra w tenisa, jogging, taniec. Podczas wykonywania ćwiczeń intensywnych nasz oddech przyspiesza i staje się cięższy, a zwykła rozmowa staje się bardzo trudna. Dzieje się tak na przykład podczas szybkiej jazdy na rowerze, biegania, gry w piłkę, intensywnego aerobiku. Zalecenia dla osób dorosłych obejmują również ćwiczenia siłowe angażujące różne grupy mięśni, które powinno wykonywać się co najmniej 2 razy w tygodniu.

¹ Global Recommendations on Physical Activity for Health, World Health Organization 2010, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf

Pomiar aktywności fizycznej

Do zbadania poziomu aktywności fizycznej wykorzystuje się dwa wskaźniki:

1. Wskaźnik MPVA – *Moderate-to-Vigorous Physical Activity* (Umiarkowana-do-Intensywnej Aktywność Fizyczna), zaproponowany przez autorów amerykańskich jako test przesiewowy dla lekarzy podstawowej opieki lekarskiej sprawujących opiekę nad młodzieżą, za pomocą pytań dotyczących łącznego czasu aktywności fizycznej (AF) w ciągu ostatnich 7 dni:

Zalecany poziom wskaźnika MVPA

to aktywność fizyczna łącznie co najmniej 60 min. dziennie przez 7 dni w tygodniu.

2. Wskaźnik VPA – *Vigorous Physical Activity* (Intensywna Aktywność Fizyczna) w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi. Do pomiaru tego wskaźnika wykorzystuje się dwa dotyczące częstości i czasu trwania w tygodniu ćwiczeń o dużej intensywności:

a. **Jak często** w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, wykonujesz zwykle ćwiczenia fizyczne, podczas których twój wysiłek fizyczny jest duży, tzn. czujesz, że „brakuje ci tchu”, pocisz się?

b. **Ile godzin** w tygodniu w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, wykonujesz zwykle ćwiczenia fizyczne, podczas których twój wysiłek fizyczny jest duży, tzn. czujesz, że „brakuje ci tchu”, pocisz się?

Przyjęto, że zalecany poziom dla wskaźnika VPA

to aktywność fizyczna o dużej intensywności co najmniej 4 razy w tygodniu.

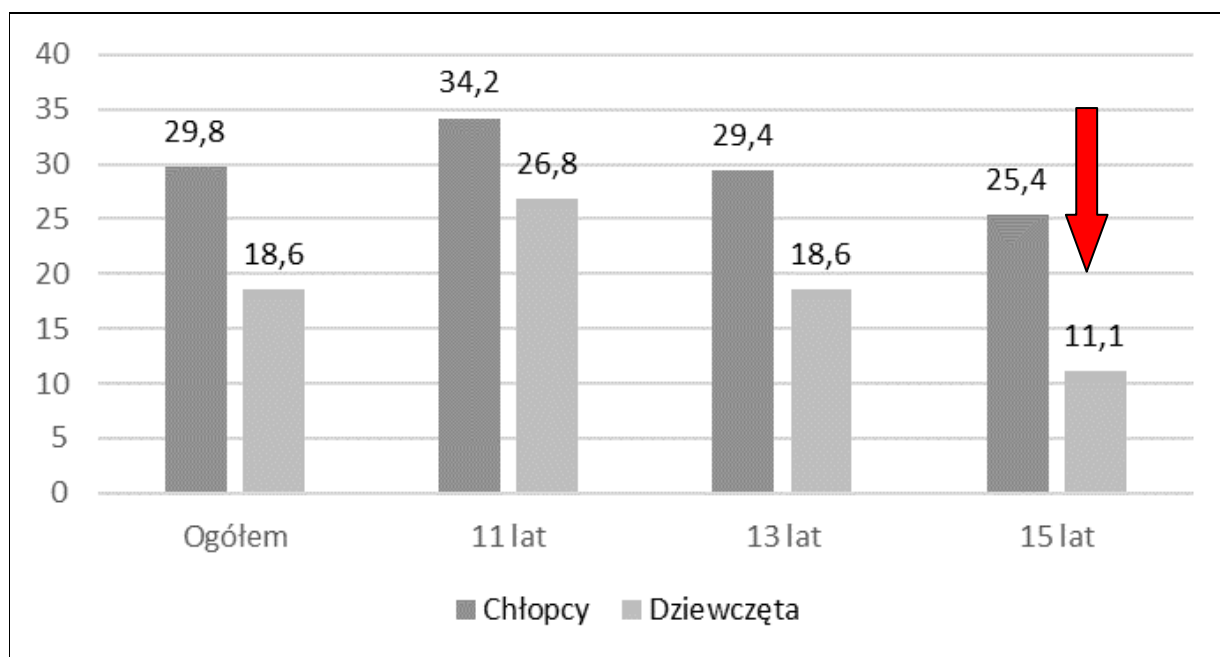
Poziom aktywności fizycznej nastolatków w Polsce jest niski.²

- zalecany poziom codziennej aktywności fizycznej, mierzonej wskaźnikiem MVPA, osiąga zaledwie co czwarty 11-latek i co szósty 15-latek;
- ćwiczenia fizyczne o dużej intensywności w czasie wolnym co najmniej 4 dni w tygodniu wykonuje 30–40% nastolatków, a tylko 15–18% poświęca na te ćwiczenia 4 godz. w tygodniu.

Utrzymuje się stała tendencja do zmniejszania się poziomu aktywności fizycznej z wiekiem oraz różnice zależne od płci, na niekorzyść dziewcząt; **szczególnie niski jest poziom tej**

²Mazur J. (red) Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015.

aktywności u dziewcząt 15-letnich, u których w tym okresie życia kończy się rozwój motoryczny i może dojść do wczesnej inwolucji motoryczności;



Ryc. Odsetek młodzieży, która osiąga zalecany poziom aktywności fizycznej (MVPA 7 dni w tygodniu) opracowane na podstawie: Mazur J. (red) Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015.

Czy jesteś chłopcem czy dziewczyną			W ilu lekcjach lekcji WF brałeś udział w poprzednim roku szkolnym					Ogółem
			wszystkich lub prawie	więcej niż połowie'	w połowie	w mniej niż połowie	wcale lub prawie wcale	
chłopiec	Do której klasy chodzisz	podstawowa	87,0%	6,7%	3,2%	2,5%	0,7%	100,0%
		VI podstawowa	86,7%	10,2%	2,0%	0,4%	0,8%	100,0%
		I gimnazjum	84,5%	9,9%	3,3%	1,3%	1,0%	100,0%
		II gimnazjum	76,7%	16,4%	3,4%	2,3%	1,1%	100,0%
		III gimnazjum	69,1%	15,8%	4,2%	4,2%	6,8%	100,0%
		I ponadgimnazjalna	73,2%	12,7%	5,4%	1,5%	7,3%	100,0%
Ogółem			80,0%	11,8%	3,5%	2,0%	2,7%	100,0%
dziewczyna	Do której klasy chodzisz	V podstawowa	82,5%	12,1%	3,3%	1,7%	0,4%	100,0%
		VI podstawowa	80,8%	14,5%	4,3%		0,4%	100,0%
		I gimnazjum	73,9%	16,6%	4,5%	2,9%	2,2%	100,0%
		II gimnazjum	66,0%	20,8%	5,7%	2,6%	4,9%	100,0%
		III gimnazjum	51,2%	25,3%	9,8%	6,4%	7,3%	100,0%
		I ponadgimnazjalna	62,2%	20,7%	4,6%	4,0%	8,4%	100,0%
Ogółem			68,3%	18,8%	5,5%	3,1%	4,3%	100,0%

Ryc. Odsetek uczniów uczestniczących w zajęciach WF (N-1759) opracowane na podstawie: Mazur J. (red) Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015.

Aktywność fizyczna w młodym wieku:

- wspomaga rozwój:
 - fizyczny (wzrost, rozwój mięśni, dotlenienie organizmu),
 - psychiczny (nauka przyjmowania sukcesów, radzenie sobie z porażkami i zmęczeniem, pokonywanie trudności),
 - społeczny (rozwój relacji z rówieśnikami oraz nauka współpracy),
- dostosowuje organizm do zmian temperatury (hartowanie),
- równoważy czas spędzony w bezruchu w szkole i w domu (siedzenie w ławce, zajęcia komputerowe, oglądanie telewizji),
- pomaga zapobiegać i leczyć wiele schorzeń, (otyłość, cukrzyca, wady postawy, choroby układu ruchu).

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA MŁODZIEŻY



Źródło:

http://www.zachowajrownowage.pl/wp-content/uploads/2015/06/Piramida_Aktywnosci_Fizycznej-Mlodziez.pdf

Wszyscy uczniowie powinni uczestniczyć aktywnie w zajęciach wychowania fizycznego. Szczególnie istotne jest zmotywowanie do uczestniczenia w zajęciach tych uczniów, którzy unikają zajęć przynosząc zwolnienia od lekarzy lub rodziców. Problem unikania aktywności fizycznej najbardziej dotyka [uczennic 15–letnich](#).

Niestety jakość szkolnego wychowania fizycznego jest wyraźnie zróżnicowana, nierzadko pozostawiając sporo do życzenia. Potwierdzają to zarówno obserwacje codziennej szkolnej rzeczywistości, jak i wyniki badań poświęconych tej problematyce. Uczniowie szkół podstawowych na ogół chętnie ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego. Problem frekwencji rozpoczyna się najczęściej w gimnazjum i dotyczy w głównej mierze dziewcząt. Wśród przyczyn unikania lekcji WF wymienia się często ograniczony dostęp do obiektów sportowych i bazy sanitarnej, system oceniania oparty głównie na wynikach prób sprawnościowych czy zawężony zakres realizowanych zajęć (np. niemal wyłącznie gry zespołowe).

Na wszystkich poziomach edukacyjnych istnieją jednak szkoły, które z powodzeniem uporały się z problemem niskiej frekwencji na lekcjach wychowania fizycznego. Wymaga to jednak zaangażowania i dobrej woli ze strony dyrekcji placówki, nauczycieli tego przedmiotu, rodziców oraz uczniów.



Dlatego, nie należy zwalniać swojego dziecka z lekcji WF bez istotnych ku temu przyczyn.

Motywacja i działanie

Nawet jeśli spotykamy uczennice, które nie lubią aktywności fizycznej nie powinniśmy uważać, że nie można zmienić ich nastawienia do aktywności fizycznej. Rozpoznanie ulubionych form ruchu uczennic jest kluczem do aktywizowania na zajęciach WF tych, które unikają ruchu na co dzień.

Formy aktywności fizycznej

Jeśli uczennica nie lubi określonego rodzaju ćwiczeń (np. gier zespołowych), nie zmuszaj do nich. Aby podjąć decyzje o tym, że uczennica chce zwiększyć swoją aktywność fizyczną i wytrwać przy swoim postanowieniu, trzeba pomóc jej poszukać takiego rodzaju aktywności fizycznej, który jest dla niej optymalny.

Jest wiele różnorodnych form aktywności fizycznej: : bieganie, taniec, joga, tai chi, pilates, nordic walking, jazda na rowerze czy nawet długie spacery. Jedni wolą ćwiczenia w grupie, inni z kolei unikają zatłoczonych sal i preferują ruch na świeżym powietrzu. Należy podejmować aktywność fizyczną **codziennie** przez co najmniej **godzinę**.

Może to być poza lekcjami WF:

- poranna gimnastyka,
- spacer,
- chodzenie pieszo do szkoły,
- chodzenie po schodach,
- sport indywidualny i zespołowy,
- taniec.

Każdy w procesie podejmowania decyzji może być poddany presji **dwóch motywacji: wewnętrznej i zewnętrznej**. Podstawą sukcesu jest motywacja wewnętrzna. Oznacza ona podejmowanie określonej aktywności w oparciu o nasze osobiste zainteresowania bądź przekonania, chęć rozwoju lub chęć wprowadzenia zmian w życiu. Motywacja wewnętrzna to także warunek zaangażowania w codzienną aktywność fizyczną (robię coś bo lubię) i źródło zadowolenia z wykonywanej pracy. Psychologowie podkreślają także, że dzięki motywacji wewnętrznej swoje obowiązki, a w tym przypadku aktywność fizyczną, wykonuje się chętnie, a związany z nią trud nie męczy, lecz staje się źródłem przyjemności.

Tak jak Rzymu nie zbudowano od razu, tak i my naszego życia nie zmienimy z dnia na dzień a tym bardziej życia 15– letniej uczennicy. Wszelkie próby gwałtownych przemian mogą być nie tylko nieskuteczne, ale i niebezpieczne. Nawet jeżeli mielibyśmy niespotykane silną wolę, upór i determinację, by nagle i całkowicie odmienić nasze kształtowane przez wiele lat nawyki i przyzwyczajenie do mało aktywnego trybu życia, to nasz organizm potrzebuje czasu, by móc się przestawić z dotychczasowego sposobu funkcjonowania na bardziej aktywny.

Dlatego też nasze działania powinny przebiegać dwuetapowo:

etap I– wplatanie spontanicznej aktywności fizycznej w naturalny rytm dnia pracy i wypoczynku

etap II– stopniowe wprowadzanie regularnie podejmowanego wysiłku fizycznego o zwiększonej intensywności, ujętego w ramy zdrowotnego treningu fizycznego.

Pierwszy etap ma na celu zarówno przyzwyczajenie organizmu do pracy o większej intensywności (co jest szczególnie istotne u osób, które prowadzą siedzący tryb życia), jak i kształtowanie nawyku codziennej, spontanicznej aktywności fizycznej. Do realizacji tego etapu należy wykorzystać możliwości, jakie niesie codzienne życie: w szkole, w domu, na wakacjach (np. korzystanie ze schodów zamiast z windy lub wysiadanie jedno, dwa piętra niżej, unikanie ruchomych schodów, wybór roweru, spaceru zamiast samochodu itd.).

Kolejny etap stanowi kontynuację, uzupełnienie pierwszego. Wstępnie przyzwyczajony już do codziennego wysiłku organizm potrzebuje coraz silniejszych bodźców, by mógł rozwijać swoje zdolności wysiłkowe. Na tym etapie stopniowo wprowadza się wysiłek fizyczny o nieco większej intensywności, ujęty w ramy treningu zdrowotnego.



Trening zdrowotny

Trening zdrowotny, podobnie jak trening fizyczny sportowca, opiera się na prawach i zasadach fizjologicznych i metodycznych. Ma podobny cel – rozwijanie fizycznego i psychicznego potencjału człowieka – z tą podstawową różnicą, że podejmowany wysiłek ma służyć zdrowiu, a nie narażać je dla osiągnięcia pożądanego wyniku sportowego, balansującego często na granicy „ludzkich możliwości”. Różni się więc (między innymi) intensywnością i poziomem osiąganego sprawności fizycznej.

Aby treningi były skuteczne, a przede wszystkim bezpieczne, warto zacząć od oceny aktualnego stanu zdrowia. W tym celu uczeń powinien skonsultować się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, który dokona kwalifikacji medycznej. W orzeczeniu powinny zostać uwzględnione przeciwwskazania do wysiłku fizycznego i określona maksymalna intensywność ćwiczeń oraz kwalifikacja do grupy WF

Podstawowe zasady treningu zdrowotnego

To, co odróżnia trening zdrowotny od spontanicznej aktywności fizycznej, to podporządkowanie podstawowym zasadom warunkującym jego skuteczność. Podejmowany wysiłek fizyczny powinien być dozowany według określonych zasad treningowych.

Zasada wszechstronności

Jedną z głównych zasad w treningu zdrowotnym jest zasada wszechstronności, według której należy dobierać takie ćwiczenia i formy aktywności fizycznej, które będą wszechstronnie oddziaływały na nasz organizm. Zgodnie z tą zasadą w treningu zdrowotnym powinny dominować ćwiczenia wytrzymałościowe (inaczej aerobowe, charakteryzujące się pracą ciągłą o odpowiedniej intensywności i cykliczną strukturą ruchu, np. marsz, bieg, jazda na rowerze, pływanie, wiosłowanie itp.), natomiast co najmniej dwa razy w tygodniu, w nienastępujących po sobie dniach, należy wykonywać również ćwiczenia siłowe (ćwiczenia zaliczane do treningu beztlenowego z obciążeniem na wszystkie grupy mięśniowe: pompki, podciąganie, przysiady, podnoszenie z użyciem odpowiednich ciężarków). Ponadto zaleca się wplatanie w treningi ćwiczeń rozciągających oraz koordynacyjnych (tj. ćwiczeń usprawniających „komunikację” nerwowo-mięśniową, np. ćwiczenia równoważne, w niestabilnej postawie, w zmieniających się warunkach).

Zasada systematyczności

Kolejną istotną zasadą jest zasada systematyczności – regularności treningu. Zbyt rzadko podejmowany wysiłek fizyczny niestety nie wywoła trwałych, pożądanych zmian adaptacyjnych w strukturach i funkcjach naszego organizmu, przez co, pomimo zaangażowania i poświęconego czasu, trening nie będzie skuteczny. Dlatego w ramach treningu zdrowotnego zaleca się co najmniej 2, a najlepiej 3-5 sesji treningowych na tydzień, każda po około 30-45 minut (nie mniej niż 10-15 minut wysiłku na trening i nie mniej niż 75 minut na tydzień). Niezwykle istotna jest również intensywność podejmowanego wysiłku. Aby trening skutecznie oddziaływał na wydolność fizyczną organizmu, zaleca się intensywność w zakresie 50-85% maksymalnej częstotliwości rytmu serca (% HRmax).

Indywidualną wielkość tętna maksymalnego możemy w przybliżeniu oszacować na podstawie powszechnie stosowanego wzoru: $HR_{max} = 220 - \text{wiek w latach}$

Należy pamiętać, że im starsza osoba i mniejszy staż treningowy, tym mniej intensywny wysiłek wystarcza do wywołania efektów treningowych i na odwrót – im młodsza osoba

i bardziej wytrenowana, tym wyższy jest próg intensywności wysiłku koniecznej do wywołania zmian.

Zasada stopniowania intensywności

Kolejną zasadą treningu warunkującą jego efektywność i bezpieczeństwo jest zasada stopniowania intensywności. Wynikają z niej dwie istotne wskazówki.

Pierwsza wskazówka:

Trening należy zaczynać od najmniejszych zalecanych, a możliwych do wykonania obciążeń (częstotliwości – zaczynając od 2 treningów tygodniowo, intensywności – zaczynając od 50% indywidualnych maksymalnych możliwości, i czasu trwania wysiłku – zaczynając od 10–15 minut). Jest to szczególnie istotne u osób rozpoczynających przygodę ze sportem.

Dруга wskazówka:

Realizowane obciążenia należy stopniowo zwiększać, adekwatnie do tempa zmian adaptacyjnych zachodzących w organizmie. Podjęcie zbyt intensywnych treningów lub zbyt szybkie zwiększanie obciążeń doprowadzi do przemęczenia i przetrenowania, natomiast poprzestanie na jednym stałym obciążeniu nie pozwoli na dalszy rozwój potencjału.

Należy również pamiętać, że zbyt duża intensywność i objętość treningu może zniechęcać, zwłaszcza początkujących.

Zasada indywidualizacji treningu

Z zasadą stopniowania trudności nierozdzielnie związana jest zasada indywidualizacji treningu, zgodnie z którą wszelkie zalecenia treningowe należy dostosowywać do aktualnych indywidualnych możliwości organizmu. Należy uwzględnić fakt, że każdy z nas jest inny, prezentuje różny stopień sprawności fizycznej i różną podatność (reaktywność) organizmu na bodźce treningowe, a więc i tempo osiągania efektów treningowych może być u każdego inne. Dlatego niezwykle istotne jest, by nauczyć uczniów wsłuchiwać się w swój organizm i odpowiednio interpretować wysyłane przez niego sygnały, co pozwoli nam być najlepszymi trenerami dla nas samych; wszelkie niepokojące sygnały należy śmiało konsultować z lekarzami, trenerami, instruktorami.

Jaką formę aktywności wybrać?

Znając już najważniejsze zasady i parametry treningu zdrowotnego, należy jeszcze wybrać formę aktywności fizycznej, poprzez którą będziemy mogli je realizować. Ponieważ istnieje wiele form aktywności i każda ma swoje „wady i zalety”, dlatego przy wyborze należy uwzględnić kilka istotnych kwestii.

- **Zainteresowania.** Trening zdrowotny nie powinien być przymusem i reżimem wywołującym stres, lecz sposobem przyjemnego i pożytecznego spędzania czasu, dlatego powinien opierać się na ulubionych formach aktywności fizycznej.
- **Aktualne możliwości fizyczne.** Dla osób otyłych i starszych zalecane są na przykład ćwiczenia, które nie będą nadmiernie obciążały kolan, bioder i kręgosłupa, takie jak pływanie, ćwiczenia w wodzie, jazda na rowerze.
- **Możliwość realizacji założeń treningowych.** Powinny to być formy aktywności fizycznej dające się łatwo włączyć do codziennego trybu życia, które można wykonywać przez cały rok, kilka razy w tygodniu, i które będą pozwalały realizować zalecenia wynikające z przedstawionych zasad treningu zdrowotnego.



Przestrzegając omówionych powyżej wytycznych, osiągniemy efekty w postaci pomnażania zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, co z kolei będzie nas dodatkowo motywowało do dalszego działania. W ten oto sposób zamknie się koło (niczym „obraczka na palcu”) wzajemnych oddziaływań, prowadzące do „cementowania” tego związku i dalszego rozwoju naszego potencjału zdrowotnego. Odwrotnością tego procesu jest błędne, zgubne koło typu: „nie ćwiczę, bo jestem za

słaby/-ba, jestem za słaby/-ba, bo nie ćwiczę”.

Kwalifikacja ucznia do grupy na zajęcia WF

Ucznia kwalifikuje lekarz podstawowej opieki zdrowotnej podczas profilaktycznego badania lekarskiego (tzw. bilans zdrowia). Informacje o kwalifikacji do poszczególnych grup posiada pielęgniarka szkolna.

Rodzaje grup na zajęcia wychowania fizycznego

Ze względu na stan zdrowia i predyspozycje, uczeń może być zakwalifikowany do jednej z poniższych grup na wychowaniu fizycznym (WF):

A – Uczeń zdolny do zajęć WF bez ograniczeń;

As – Uczeń zdolny do zajęć WF bez ograniczeń, uprawiający dodatkowo sport:

1. Bez odchyień w stanie zdrowia i rozwoju.
2. Z niektórymi odchyleniami w stanie zdrowia, gdy ich rodzaj i stopień zaawansowania nie stanowią przeciwwskazań do wysiłku, nie wymagają ograniczeń, zajęć dodatkowych lub specjalnej uwagi nauczyciela WF.

B – Uczeń zdolny do zajęć WF z ograniczeniami i/lub wymagający szczególnej uwagi nauczyciela. Uczniowie z odchyleniami w stanie zdrowia i rozwoju, którzy wymagają:

1. Pewnych ograniczeń w zakresie obowiązujących zajęć: dotyczących intensywności i czasu trwania zajęć, ćwiczeń w niekorzystnych warunkach.
2. Specjalnej uwagi nauczyciela, indywidualnego traktowania ze względu na większe ryzyko urazu.
3. Aktywnego udziału nauczyciela w wyrównywaniu, korekcji lub leczeniu niektórych zaburzeń.

Ewentualne ograniczenia w zawodach i sprawdzianach ustalane indywidualnie w zależności od stanu zdrowia.

Bk – Uczeń zdolny do zajęć WF z ograniczeniami, wymagający dodatkowych zajęć korekcyjnych. Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia wymagają dodatkowych zajęć ruchowych (np. z otyłością) lub korekcyjnych (z zaburzeniami układu ruchu). Ewentualne ograniczenia w zawodach i sprawdzianach ustalane indywidualnie w zależności od stanu zdrowia.

C – Uczeń niezdolny do zajęć WF czasowo lub trwale. Uczniowie, których stan zdrowia uniemożliwia czasowo lub długotrwale udział w zajęciach WF. Niezdolni do udziału w zawodach.

Cr – Uczeń niezdolny do zajęć WF. Uczniowie uczestniczący w zajęciach rehabilitacyjnych lub innej formie terapii ruchowej. Niezdolni do udziału w zawodach poza szkołą.

Informacje szczegółowe dotyczące kwalifikacji do zajęć WF są dostępne na stronie: www.imid.med.pl/do-pobrania

Informacje dla rodziców dotyczące uczestniczenia uczniów w zajęciach WF³

Konieczne jest omówienie z rodzicami (szczególnie uczniów unikających udziału w ćwiczeniach) zasad uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego w szkole oraz w aktywności fizycznej po zajęciach szkolnych. W materiałach opracowanych przez Ośrodek Rozwoju Edukacji⁴ rodzice mogą znaleźć przydatne informacje nt. roli aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego.

Działania edukacyjne w założeniach będą realizowane głównie przez nauczyciela WF przy wsparciu dyrektora szkoły i pielęgniarki szkolnej.



Prowadzone działania mają na celu zmianę postaw dziewcząt 15-letnich poprzez zwiększenie aktywności fizycznej, szczególnie w grupie tych dziewcząt, które dotychczas z różnych względów unikały aktywności fizycznej.

Działania powinny opierać się na integrowaniu dziewcząt zorientowanych na aktywność fizyczną z dziewczętami preferującymi zajęcia sedenteryjne. Niechęć do aktywności fizycznej najczęściej wynika z niskiej samooceny, gorszej sprawności i wydolności oraz ze złych nawyków nabytych w dotychczasowej socjalizacji. Wprowadzenie w środowisku szkolnym nowych wzorców i swoistej „mody” na [umiarkowaną aktywność fizyczną⁵](#)

przyczyni się do integracji środowiska szkolnego i pozwoli zbudować kapitał społeczny niezbędny do wprowadzania pozytywnych, prozdrowotnych zmian w środowisku szkolnym

³<https://www.ore.edu.pl/materialy-do-pobrania?download=1995:informacja-dla-rodzicw-dotyczca-roli-aktywnego-udzialu-uczniw-w-zajciach-wychowania-fizycznego>

⁴ Rogacka A.: Informacja dla rodziców dotycząca aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego. Ośrodek rozwoju edukacji, Warszawa 2013.

⁵ Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska

co przyczyni się do osiągnięcia założonego celu – zwiększenia aktywności fizycznej wśród dziewcząt 15–letnich.

Czy choroby przewlekłe i niepełnosprawność są przeszkodą do udziału w zajęciach WF

U niektórych uczniów mogą występować przewlekłe choroby czy niepełnosprawność. Nie muszą one stanowić jednak przeszkody w uczestnictwie w zajęciach wychowania fizycznego, ani w aktywności fizycznej innego rodzaju. To lekarz, uwzględniając stan zdrowia ucznia oraz jego predyspozycje szczegółowo określa rodzaj ograniczeń lub zaleceń zarówno dla ucznia jak i nauczyciela wychowania fizycznego,.

Jeśli ograniczenie uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego jest czasowe, lekarz podaje czas trwania niezdolności do zajęć. Powinien również zdecydować, czy uczeń może uczestniczyć w zawodach sportowych i sprawdzianach na lekcjach wychowania fizycznego.

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

SCENARIUSZ WARSZTATU dla nauczycieli

wzór⁶

ZADANIA	POMOCE I MATERIAŁY
	CZAS
OCZEKIWANE EFEKTY	
PRZEBIEG ZAJĘĆ	
<i>Wprowadzenie</i>	
<i>Opis czynności</i>	
<i>Podsumowanie prowadzącego</i>	
UWAGI	

⁶matryca do wykorzystania w opracowaniach autorskich scenariuszy

„Układanka (piramida)”

ZADANIA	POMOCE I MATERIAŁY
Ułożenie na szablonie piramidy obrazków z różnymi rodzajami aktywności fizycznej i produktami spożywczymi w odpowiedniej kolejności, zgodnie z obowiązującą piramidą.	Szablony piramidy żywienia i aktywności fizycznej (duży plakat lub tablica magnetyczna). Kartony (lub plansze magnetyczne) z przykładowymi symbolami aktywności fizycznej i porcjami produktów spożywczych (4 grupy aktywności fizycznej i 4 grupy produktów spożywczych oraz produkty, które można spożywać w małych ilościach i/lub rzadko – słodycze, ciastka, tłuszcze).
	CZAS 45 min
OCZEKIWANE EFEKTY	
<ol style="list-style-type: none">1. Zwiększenie wiedzy o powiązaniu aktywności fizycznej i żywienia.2. Zapoznanie uczestników z założeniami aktualnej piramidy żywienia i piramidy aktywności fizycznej.	
PRZEBIEG ZAJĘĆ	
<ol style="list-style-type: none">1. Mini wykład nt. zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (10 min.).2. Prowadzący rozdaje po 3 kartki (format A6) każdemu uczestnikowi i prosi o narysowanie ulubionej formy ruchu (5 min.).3. Prowadzący wybiera sześciu lub ośmiu przedstawicieli spośród uczestników którzy tworzą pary. Każda para dostaje szablon piramidy i rozsypankę z produktów + obrazki aktywności fizycznej, w tym zebrane wcześniej obrazki narysowane przez pozostałych uczestników. Każda para układa swoją piramidę żywienia i piramidę aktywności fizycznej. Pozostali uczestnicy kibicują parom (10 –15 min.).4. Pary odwołują się do informacji, które uzyskały podczas mini wykładu. Podsumowanie pracy grup – wyłonienie zwycięzców (10 min.).5. Podsumowanie prowadzącego z omówieniem miejsca wybranych produktów i aktywności w piramidzie (uzasadnić dlaczego słodycze i tłuszcze spożywcze w małych ilościach i/lub nie na co dzień oraz co to jest porcja) oraz zasady zwiększania aktywności fizycznej (10 min.).	

opracowanie własne

„Aktywność fizyczna”

ZADANIA:	POMOCE I MATERIAŁY:
1. Wyjaśnienie, czym jest aktywność fizyczna 2. Zapoznanie z funkcjami aktywności fizycznej 3. Nauka określania poziomu własnej aktywności fizycznej	kartki papieru i flamastry dla wszystkich uczestników CZAS: 45 min
OCZEKIWANE EFEKTY:	
Po zajęciach uczestnicy w większym stopniu niż dotychczas będą: <ul style="list-style-type: none"> • potrafili powiedzieć co to jest aktywność fizyczna • umieli określić własną aktywność fizyczną • znali zalecany poziom aktywności fizycznej • znali różne formy aktywności fizycznej 	
PRZEBIEG ZAJĘĆ:	
1. Przywitanie uczestników zajęć, prezentacja tematu „aktywność fizyczna”, zabawa w kręgu „jak spędziłeś ostatni weekend” – za pomocą gestów, kolejno każdy uczestnik pokazuje jak spędził ostatni weekend – reszta zgaduje. Komentarz prowadzącego – ile osób spędzało czas w sposób aktywny (10 min). 2. Burza mózgów – Co to jest aktywność fizyczna? Podsumowanie prowadzącego poprzez podanie krótkiej definicji: Aktywność fizyczna jest to każda praca wykonana przez mięśnie, podczas której wydatkowane jest więcej energii niż w spoczynku (5 min). 3. Prowadzący dzieli grupę na 4 części i proponuje zadanie – <i>w jaki sposób można zbadać jak jesteśmy aktywni w ciągu dnia? Jaka jest nasza aktywność fizyczna, ile jej jest?</i> – samodzielna praca grup, prezentacja pomysłów (5 – 10 min.). 4. Komentarz prowadzącego – najprostszym sposobem określenia poziomu aktywności fizycznej jest dodanie do siebie czasu, w ciągu dnia, w którym jesteśmy aktywni np.: 15 minut gry w koszykówkę na przerwie + 20 minut marszu do szkoły, 5 minut jazdy rowerem = razem 40 minut. 5. Samodzielna praca uczestników: spróbujcie teraz sami, dodając czas trwania wysiłków fizycznych, które uda wam się przypomnieć, a które miały miejsce w poszczególnych dniach w ostatnim tygodniu, określić jaki był poziom waszej aktywności (15 min).	

6. Prezentacja zalecanego przez ekspertów poziomu aktywności fizycznej - Zalecanym przez ekspertów minimalnym poziomem aktywności fizycznej jest co najmniej 60 minut dziennie 5 lub więcej dni w tygodniu. – kto z was, na podstawie swoich obliczeń może powiedzieć, że jest wystarczająco aktywny? – zgłaszają się uczennice, które spełniają zalecane minimum (3 min).
7. Mini wykład: prezentacja przez prowadzącego czterech funkcji aktywności fizycznej.
 - Stymulacyjna – zapewnia prawidłowy, harmonijny rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny.
 - Adaptacyjna – ułatwia przystosowanie się do zmieniających się warunków fizycznych (klimat) i sytuacji społecznych.
 - Kompensacyjna – pozwala na wyrównywanie negatywnych wpływów środowiska i sytuacji społecznej.
 - Korekcyjna – umożliwia poprawę stanu i leczenie zaburzeń w różnych sferach (5 min).
8. Na zakończenie prowadzący pyta uczestników o satysfakcję z zajęć – „rundka” (2 min).

opracowanie własne

„Zabawa w liczby”

ZADANIA	POMOCE I MATERIAŁY
Szybkie tworzenie małych grup do wykonania zadania.	Dynamiczna muzyka do odsłuchania
	CZAS około 25 min
OCZEKIWANE EFEKTY	
<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel poznaje pozycję dziewcząt w grupie i więzi pomiędzy nimi. • Dziewczeta nabywają umiejętności współdziałania w małych grupach. 	
PRZEBIEG ZAJĘĆ	
<p>Prowadzący włącza muzykę do której uczennice tańczą indywidualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • po chwili zatrzymuje muzykę i woła: ”dwójki” – dziewczeta tworzą pary i dalej tańczą do muzyki, • po chwili zatrzymuje muzykę i woła: ”trójki” – dziewczeta tworzą trójki i dalej tańczą do muzyki, • po chwili zatrzymuje muzykę i woła: ”czwórki” – dziewczeta tworzą czwórki i dalej tańczą do muzyki. <p>Nauczyciel omawia z uczennicami co im sprawiło przyjemność a co trudności przy tworzeniu grup i dlaczego dokonały takich, a nie innych wyborów tworząc pary, trójki i czwórki.</p>	
UWAGI	Warunek! – w zadaniu uczestniczą wszystkie uczennice nawet te niećwiczące na lekcjach WF.
Osoby które nie zostały wybrane do tańczących grup, odpadły z zabawy powinny być wyznaczone jako liderki w kolejnym ćwiczeniu w celu ułatwienia im integracji.	

opracowanie własne

„Miarka ruchu”

ZADANIA:	POMOCE I MATERIAŁY:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie z zalecanym poziomem aktywności fizycznej. 2. Sprawdzenie osiągnięcia minimalnego poziomu sprawności fizycznej za pomocą testu Krausa-Webera. 3. Wyjaśnienie roli aktywności fizycznej dla zdrowia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Opis testu Krausa-Webera – w załączeniu ▪ Linijka lub miarka ▪ Stoper lub sekundnik – nie konieczne ▪ Poduszki ▪ Małe karteczki do zapisywania punktacji testu ▪ flamastry ▪ kartki z zadaniami dla 4 grup <p>CZAS: w zależności od liczby uczestników zajęć od 40 do 45 min</p>
OCZEKIWANE EFEKTY:	
<p>Po zajęciach uczestnicy w większym stopniu niż dotychczas będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafili określić poziom swojej sprawności fizycznej, • wiedzieli jaki poziom aktywności fizycznej zalecają lekarze i eksperci, • rozumieli funkcje i znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. 	
PRZEBIEG ZAJĘĆ:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący podaje temat zajęć i wita się z grupą podczas zabawy „imię i gest” – każdy z uczestników podaje swoje imię i dołącza do niego jakiś charakterystyczny gest związany z wybraną dyscypliną sportu, reszta zgaduje co to za dyscyplina (10 min). 2. Zbadanie, czy sprawność fizyczna uczestników jest wystarczająca. Uczennice dobierają się w pary i równocześnie wykonują ćwiczenia testu demonstrowane przez prowadzącego, odmierzanie sekund może odbywać się poprzez wolne odliczanie do 10-ciu. Wyniki uczestniczki zapisują na swoich karteczkach z imionami (15 – 20 min). 3. Analiza wyników testu (4 min). 4. Podział uczestników na cztery grupy metodą kolejno odlicz do 4, zadania dla grup <ol style="list-style-type: none"> 1) co możesz robić w domu, z rodzicami, żeby zwiększyć swoją aktywność fizyczną, 2) co możesz robić z kolegami/koleżankami, żeby zwiększyć Waszą aktywność fizyczną, 3) co możesz robić z siostrą lub bratem, żeby zwiększyć Waszą aktywność fizyczną, 4) co możesz robić z babcia lub dziadkiem, żeby zwiększyć Waszą aktywność fizyczną. 	

Prezentacja pracy grup. Podsumowanie prowadzącego (8 min).

5. Mini wykład: Aktywność fizyczna jest dla młodzieży stymulatorem prawidłowego wzrostu i rozwoju, a jej odpowiedni poziom zapobiega zaburzeniom rozwoju fizycznego, ruchowego, psychicznego oraz społecznego. Ma ogromne znaczenie dla ostatecznego ukształtowania się sylwetki, kontrolowania masy ciała oraz uzyskania nawyku ruchu. Jeśli będziecie ćwiczyć regularnie, będziecie zachowywać i poprawiać wasze zdrowie fizyczne, psychiczne i kontakty z rówieśnikami. Odpowiedni rodzaj i intensywność zmniejsza ryzyko otyłości oraz zachorowania na inne choroby cywilizacyjne (choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę typu 2 i osteoporozę, nerwicę i depresję).

6. Dla wieku 5-17 lat Zalecany przez ekspertów poziom aktywności fizycznej to codzienne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, przynajmniej **przez godzinę dziennie** (można tu sumować poszczególne elementy np.: gra w piłkę na przerwie 10 min, szybki marsz do szkoły 20 min – razem 30 minut itp.) (6 min).

Dla osób 18-64 lata– Zalecenia mówią o tym aby wprowadzić ruch o umiarkowanej intensywności 150 minut tygodniowo lub „zaserwować” sobie 75 minut intensywnego wysiłku. Można również łączyć dwa typy wysiłku, tak aby ich równowartość była zbliżona do zalecanych. Dodatkowo należy rozciągać duże grupy mięśniowe minimum 2 razy w tygodniu.

Dla osób powyżej 64 lat – Zalecenia pokrywają się z grupą dorosłych. Ponadto ważne jest u tych osób, szczególnie przy słabej koordynacji nerwowo-mięśniowej, aby pracowali przynajmniej 3 razy w tygodniu nad równowagą.

7. Na zakończenie uczestnicy kolejno żegnają się przypominając swój gest z początku zajęć oraz pokazują satysfakcję z zajęć za pomocą kciuka (uniesiony do góry – podobało się, w pozycji poziomej – średnio, do dołu – nie podobało się). (2 min)

opracowanie własne

Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa - Webera

Test Minimalnej Sprawności Fizycznej Krausa Webera jest propozycją indywidualnego sprawdzianu siły mięśniowej dziecka, a przeprowadza się go dwa, trzy razy w roku. Test składa się z pięciu prostych prób sprawdzających siłę mięśni. Niewykonanie choćby jednej z prób jest sygnałem, że badany ma niedostateczną siłę mięśni i powinien poświęcać więcej czasu na ćwiczenia.

Wyniki poszczególnych prób sprawnościowych dają dzieciom i młodzieży obraz przeciętnej sprawności fizycznej. Ocena sprawności przy pomocy testu może być dla nauczyciela podpowiedzią, wskazówką i zaleceniem do dalszej pracy z grupą. Jest to pomocne także przy planowaniu i organizacji zajęć wychowania fizycznego. Uczennice i ich rodzice powinny otrzymać wyniki testu.

Opis poszczególnych prób:

1. Siła mięśni brzucha i lędźwi - z leżenia tyłem z ustaleniem stóp i uchwytem karku - przejście do siadu prostego.
2. Siła mięśni lędźwi i dolnych mięśni brzucha – z leżenia tyłem z uchwytem karku – wznos wyprostowanych nóg wzwyż o 20 cm i wytrzymanie w tej pozycji przez 10 sekund.
3. Siła górnych mięśni grzbietu – w leżeniu przodem z przytrzymaniem stóp i chwytem karku (z kocykiem pod brzuchem) – wznos tułowia, barków i głowy do poziomu i wytrzymanie przez 10 sekund.
4. Siła dolnej części grzbietu – w leżeniu przodem z położeniem piersi na podłodze – wznos wyprostowanych nóg i wytrzymanie przez 10 sekund
5. Gibkość stawów biodrowych (w tym elastyczność tylnych mięśni uda) – ze stania skłon tułowia w dół, dotknięcie podłogi końcami palców i wytrzymanie w tej pozycji przez 3 sekundy. Nogi w stawach kolanowych wyprostowane. Próbę tę należy ewentualnie powtórzyć po rozluźnieniu.

Źródło: <http://www.sat.edu.pl/nowa/index.php/aktualnosci/59-archiwum/rok-szkolny-2012-2013/405-test-minimalnej-sprawnosci-fizycznej-krausa-webera>

Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa - Webera

1 Siła mięśni brzucha

Położ się na plecach na twardym równym podłożu z wyprostowanymi nogami. Ręce trzymaj na karku. Unieś plecy do góry i z pozycji leżącej przejdź do siadu.



2 Siła mięśni lędźwi i dolnych partii brzucha

Pozycja wyjściowa jak w punkcie 1. Unieś wyprostowane nogi ok. 20 cm nad podłoże i wytrzymaj w tej pozycji 10 sek.

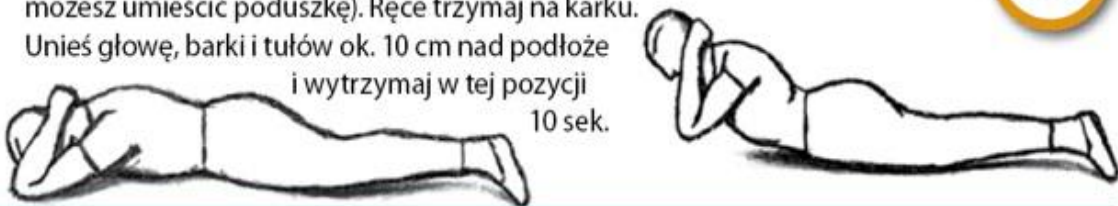
10
sekund



3 Siła górnych mięśni grzbietu

Położ się na brzuchu z wyprostowanymi nogami (pod brzuchem możesz umieścić poduszkę). Ręce trzymaj na karku. Unieś głowę, barki i tułów ok. 10 cm nad podłoże i wytrzymaj w tej pozycji 10 sek.

10
sekund



4 Siła dolnej części grzbietu

Pozycja wyjściowa jak w punkcie 3. Unieś same wyprostowane nogi i wytrzymaj w tej pozycji 10 sek.

10
sekund



5 Ruchomość stawów biodrowych i elastyczność tylnych mięśni uda

Z postawy stojącej wykonaj skłon w przód na prostych nogach. Staraj się dotknąć podłogi końcami palców i wytrzymaj w tej pozycji przez 3 sek.

3
sekundy



Źródło: <http://www.sat.edu.pl/nowa/index.php/aktualnosci/59-archiwum/rok-szkolny-2012-2013/405-test-minimalnej-sprawnosci-fizycznej-krausa-webera>

„Integracja” –bieg „na orientację” z zadaniami

ZADANIA	POMOCE I MATERIAŁY
Zrealizowanie poleceń w zespołach trzyosobowych	<p>przygotować:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadania do wykonania na trasie biegu (np. list z poleceniem wykonania określonego zadania- może być inne dla każdej trójki) • trasę biegu • po trzy losy z numerami 1, 2, 3... tak by wszystkie uczennice w klasie wylosowały numer • kartki do notowania wyników.
	CZAS 45 min.
OCZEKIWANE EFEKTY	
Losowy dobór trójek pozwoli dziewczętom na pracę z osobami, z którymi być może na co dzień nie współpracują. Warsztat ten pozwala na zintegrowanie się w małych grupach.	
PRZEBIEG ZAJĘĆ	
<p>1. Dziewczeta losują numer i dobierają się trójkami (trzy jedyńki, trzy dwójki itd.). Prowadzący informuje o zadaniu do wykonania – w jak najkrótszym czasie każda trójka musi pokonać wyznaczoną trasę i wykonać zadania – wyniki zadań zapisać na kartce.</p> <p>2. Po zakończeniu biegu prowadzący pyta uczennice co im się podobało w biegu, jak im się współpracowało. Na zakończenie prosi by każda uczestniczka powiedziała coś pozytywnego o swoim zespole.</p>	
<p>UWAGI przykłady zadań do wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podaj ile schodów prowadzi do głównego wejścia do szkoły. • Jaki kolor ma dziś bluzka pani dyrektor • Idź do pani woźnej w szatni, poproś o list, przeczytaj i wykonaj polecenie. • Ile drzwi znajduje się na ostatnim piętrze szkoły itd. 	<p>Warunek! – w zadaniu uczestniczą wszystkie uczennice nawet te niećwiczące na zajęciach WF</p>

opracowanie własne

„Kalambury”

ZADANIA	POMOCE I MATERIAŁY
Rozpoznanie różnych form aktywności fizycznej.	<p>10-15 kartek z narysowaną lub napisaną aktywnością fizyczną do losowania np.: jazda na rowerze, jazda na rolkach, szybki marsz do szkoły, wchodzenie po schodach, prace w ogrodzie, odkurzanie mieszkania, grabienie liści itd.</p> <p>Dynamiczna muzyka do odsłuchania +odtwarzacz</p> <p>CZAS 30-45 min</p>
OCZEKIWANE EFEKTY	
<p>Utrwalenie wiedzy nt. aktualnej piramidy aktywności fizycznej.</p> <p>Poznanie fizjologii organizmu w czasie aktywności fizycznej.</p>	
PRZEBIEG ZAJĘĆ	
<p>Prosimy na środek chętne osoby (od 6 do 10 osób), które dzielimy na dwa zespoły. Każdy zespół przedstawia (odgrywa) formy codziennej aktywności fizycznej (losowanie kartek z narysowaną lub napisaną aktywnością od prowadzącego warsztat). Każdy zespół ma swoją część klasy, której zadaniem jest odgadnąć co pokazują członkowie zespołu. Wygrywa zespół, który odgadnie więcej.</p> <p>Prowadzący pyta uczestników zabawy jak się czują po tym jak pokazywali różne formy aktywności? – odpowiedzi uczniów (jeśli nie pojawią się odpowiedzi: jest mi cieplej, spociłem się, mam zadyszkę, szybciej bije mi serce – należy uzupełnić wypowiedzi o te stwierdzenia).</p> <p>Prowadzący wyjaśnia, że aktywność fizyczna powoduje, że właśnie tak się czujemy – jest nam cieplej, czasami się pocimy, jesteśmy zdyszani. Żeby móc się poruszać, mięśnie potrzebują aby nakarmić, czyli potrzebują substancji odżywczych. Te substancje dostarczane są do mięśni szybciej jeśli w naszym organizmie szybciej krąży krew, a żeby krew krążyła szybciej to nasze serce musi szybciej bić. Do tego mięśnie potrzebują też dużo tlenu, dlatego nasz oddech staje się przyspieszony. Kiedy jesteśmy aktywni fizycznie wzrasta temperatura naszego ciała, pocenie się pomaga spowodować żeby nasz organizm trochę się ochłodził. To,</p>	

że się ruszamy jest dla nas bardzo pozytywne, powinniśmy ćwiczyć codziennie – wtedy będziemy prawidłowo się rozwijać, rosnąć, mieć prawidłowa postawę ciała, zdrowe serce, płuca i inne organy, ale też lepszy humor i samopoczucie.

RUSZ SIĘ! (na koniec wykładu) – wspólny taniec uczennic w rytm instrumentów perkusyjnych: nagranie – dowolna energetyczna muzyka (np. Suzi Quatro - Can The Can; Queen - I Want To Break Free; Slade - Run Runaway)

Przebieg: poruszanie wskazaną przez prowadzącego częścią ciała w rytm muzyki. (7 minut)

UWAGI

Warunek! – w zadaniu uczestniczą wszystkie uczennice również te niećwiczące na lekcjach WF

opracowanie własne

Grafiki na stronach 4,5,9,11,14,16 pobrane ze strony wyszukiwarki darmowych plików i zdjęć: <https://pl.365psd.com>