

Drodzy uczniowie!

W ubiegłym tygodniu wysłałem Wam różne propozycje aktywności i opisałem, jak można je realizować. Przesyłacie mi filmy i zdjęcia, na których prezentujecie swoje ćwiczenia. Bardzo mnie to cieszy i czekam na kolejne osoby. Na razie w większości dostaję filmy od dziewcząt. Chłopcy obudźcie się!

Możecie mi filmiki, zdjęcia przysyłać na maila (adresy mailowe do nauczycieli podane są na stronie szkoły). Lub też zaprezentujecie się, jak wrócimy do szkoły, jeśli wrócimy... Szczególnie chciałbym zobaczyć jak wam udają się ćwiczenia na drabinkach koordynacyjnych, ale oczywiście inne też. Będą dobre oceny.

Ale też się nie stresujcie. Jeśli macie dużo nauki, skupcie się na innych przedmiotach, po prostu sami to oceńcie i rozważcie...

Bardzo mi zależy na tym abyście każdego dnia poświęcili chociaż 30 minut (jak się uda to 60) na aktywność fizyczną. Zróbcie to dla siebie nie na ocenę. Dlaczego? Przeczytacie poniżej. Wiem, że w domowych warunkach nie jest to łatwe, szczególnie jeśli nie można wyjść na spacer, pograć w piłkę, czy pojeździć rowerem lub na rolkach.

Wykonujcie ćwiczenia starannie, gdyż tylko takie ćwiczenia mają sens. Źle wykonane ćwiczenie może czasami przynieść więcej szkody niż pożytku (np.: deska lub pompki). Pamiętajcie zawsze chociaż o krótkiej rozgrzewce, ćwiczenie z umiarkowaną intensywnością, ale nie za wolno. Jeżeli macie własne pomysły z ćwiczeniami to wykonujcie je bezpiecznie, nie przeceniajcie swoich możliwości.

**Dzisiaj wysyłam wam filmik, na którym prowadzący wyjaśnia jak należy poprawnie wykonać tzw. „deskę”. Obejrzyjcie i utwalcie to ćwiczenie. Tak samo wykonuje się popularne pompki. Zobaczcie jak wielu z was popełnia błędy. Dołączcie je każdego dnia do swojego repertuaru ćwiczeń.**

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

I jeszcze trochę teorii o tym jak aktywność fizyczna wpływa na nasz organizm od lat najmłodszych do najpóźniejszych lat życia. Warto to wiedzieć - w okresie kiedy aktywności fizycznej mamy wszyscy o wiele mniej, doceniamy jej walory szczególnie!

### **Korzyści z regularnych ćwiczeń**

- Nawet przy niewielkiej dawce ruchu zauważalne jest zwiększenie koordynacji ruchowo-mięśniowej, poprawa koncentracji oraz zwiększona szybkość uczenia się czynności ruchowych
- Umiarkowany, kontrolowany wysiłek polepsza parametry krwi, zwiększając liczbę białych krwinek, a tym samym obronę przed zakażeniami. Silny organizm rzadziej choruje.
- Ćwiczenia fizyczne wzmacniają układ kostny i mięśniowy, zwiększają zakres ruchu w stawach, wzmacniają siłę mięśniową, podnoszą sprawność ogólną.
- wzrost energii życiowej i poprawa ogólnego stanu zdrowia - regularne ćwiczenia powodują poprawę naszego nastroju, samopoczucia, usuwają napięcie, łagodzą stres. Aktywność fizyczna odpręża, relaksuje, poprawia jakość snu, poprawia pamięć, koncentrację. Twoje ciało staje się coraz zgrabniejsze
- poprawa czynności i wydolności układu krążenia
- poprawa funkcjonowania w niewydolności serca
- zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu krwi
- ograniczenie ryzyka i stopnia udaru
- najlepsza terapia w obwodowej miażdżycy kończyn
- poprawa profilu lipidowego krwi: zwiększenie stężenia HDL (dobry cholesterol) i obniżenie trójglicerydów
- poprawa trawienia, ograniczenie występowania otyłości
- zapobieganie cukrzycy
- zapobieganie zmianom miażdżycowym
- zachowanie ruchomości stawów
- obniżenie ryzyka osteoporozy
- zapobieganie upadkom osób starszych
- opóźnienie procesów starzenia
- poprawa nastroju i zdolności poznawczych

Aktywność fizyczna to uniwersalny lek na poprawę samopoczucia. Działa na wszystkich bez wyjątku, niezależnie od wieku, płci czy doświadczenia w sporcie.

Dbajcie o zdrowie, Marek Stolarczyk