



ZAJĘCIA SPORTOWE

Witajcie po malutkiej przerwie,

nie mogę się jeszcze z Wami spotkać na żywo, więc będę się kontaktować w ten sposób. Bardzo zależy mi abyście byli aktywni fizycznie przez ten czas, w którym nie możemy prowadzić zajęć sportowych. Dlatego dziś chciałabym przybliżyć Wam jak ważna jest aktywność fizyczna, a także zachęcić do wykonania rozgrzewki, którą dobrze jest wykonywać przed wszystkimi ćwiczeniami.

Często, gdy jesteśmy przemęczeni i zniechęceni, zastanawiamy się, czy musimy się ruszać? Czy nie lepiej byłoby usiąść, położyć się, odpocząć, obejrzeć interesujący program w telewizji? Czy potrzebny nam jest ruch? A jeśli tak, to czy każdemu z nas?

Aktywność fizyczna zapewnia:

- prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy)
- stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca)
- pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów).
- warunkuje również utrzymanie prawidłowej masy ciała
- ruch jest czynnikiem hartującym, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego.
- zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu
- rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i poczucie własnej wartości
- pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat co najmniej 1 godzinę ruchu o średniej i zwiększonej intensywności. Poza tym co najmniej 3 razy w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 minut intensywne ćwiczenia, podczas których następuje wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za postawę ciała, oraz ćwiczenia poprawiające gibkość.

A teraz zachęcam do wykonania ćwiczeń dostępnych pod linkiem, które wykonuje wokalistka z zespołu My3:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8&t=114s>

Pozdrawiam Was serdecznie 😊