

Temat lekcji 3: Wykorzystywanie terenu naturalnego do aktywności fizycznej.



TRENING W POMIESZCZENIACH ZAMKNIĘTYCH – NEGATYWNE SKUTKI:

- pozbawia korzyści wynikających z oddziaływania promieni słonecznych (należą do nich m.in. działanie bakteriobójcze, przeciwzakrzepowe – wit. D, poprawa samopoczucia psychicznego),
- pozbawia korzyści związanych z hartowaniem organizmu (działanie czynników termicznych, jak: temperatura, wilgotność, wiatr),
- pozbawia korzyści związanych z ujemnym zjonizowaniem powietrza (poprawiającym samopoczucie).

Aktywność w miejscu zamkniętym to przede wszystkim działanie jednostajnych bodźców. Przyczyniają się one do zaniku ważnych dla zdrowego stylu życia nawyków, jak: nawyk orientacji w przestrzeni, nawyk właściwej reakcji organizmu na zmienne podłoże, nawyk obronnej reakcji na nagły bodziec typu przeszkoda czy obniżenie terenu.

Trening ogólnorozwojowy w środowisku naturalnym – przygotowanie motoryczne dla każdej dyscypliny sportu (proponuję ćwiczeń)

Teren leśny – płaski

- Zwinność – slalom między drzewami (częsta zmiana kierunku) 5 × 1 min
- Marsz w terenie o nierównym podłożu + skok nad każdą napotkaną przeszkodą (np. gałęzią, korzeniem) 5 min
- Bieg w tempie umiarkowanym 5 min + skłon z dotknięciem pnia każdego drzewa
- Marsz A, B, wypadki z obciążeniem – konarem drzewa na ramionach, np. 20 wznosów. Marsz A + 20 wznosów. Marsz B + 10 wypadów (×3)

Zadanie domowe: Proszę opracować 10 ćwiczeń ogólnorozwojowych, które można wykonać tylko w środowisku naturalnym (mile widziane zdjęcia do ćwiczeń☺). Pracę proszę przesłać na adres email nauczyciela prowadzącego zajęcia wdobosz78@interia.pl

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺