

Wychowanie fizyczne

8-06-2020 – 10-06-2020

W tym tygodniu będziemy zajmować się grami rekreacyjnymi. Na początek postaram się wyjaśnić co to jest rekreacja ruchowa.

Słowo "rekreacja" pochodzi od łacińskiego "rec reo", co oznacza "odnawiać", "ożywiać", "pokrzepiać". Definiując pojęcie rekreacji ruchowej mam na myśli dobrowolne, masowe lub indywidualne uczestnictwo w kulturze fizycznej podejmowanie w czasie wolnym od obowiązków. Podstawowym środkiem jest aktywność ruchowa. Ma ona korzystnie wpływać na sprawność motoryczną człowieka, jego wygląd zewnętrzny jako wartości estetycznej ciała i w konsekwencji pozytywnie oddziaływać na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia. Brak ruchu ujemnie wpływa na organizm. Powoduje między innymi osłabienie siły mięśniowej, obniżenia sprawności i odporności organizmu, zmiany zwyrodnieniowe w układzie szkieletowym, przyspiesza proces szybszego starzenia.

Rekreacja ruchowa to nie tylko ćwiczenia na sali gimnastycznej. To wędrówki piesze, spływy kajakowe, jazda na rowerze, uprawianie narciarstwa śladowego i zjazdowego, jazda na łyżwach, gra w tenisa i pong – ponga, kometkę czy ringo. To także spotkania towarzyskie z przyjaciółmi i znajomymi połączone z aktywnością ruchową.

Poniżej znajduje się krótki opis dwóch gier – kometki i ringo wraz z linkami do filmów.

Kometka – gra rekreacyjna, gracie możesz w ogródku, parku. Do gry wystarczą dwie rakiety i lotka, opcjonalnie siatka do gry. Jedyną zasadą to dobra zabawa. Profesjonalną odmianą kometki jest badminton

Film - <https://www.youtube.com/watch?v=HvBrzntlw-8>

<https://www.badmintomania.pl/>

Ringo – w ringo podobnie jak w kometka to gra rekreacyjna, gdzie najważniejsza jest dobra zabawa. Możesz w nią bawić się albo rywalizować decyzja należy do Ciebie.

Link do filmu - <https://www.youtube.com/watch?v=gaQUFc1twBg>

Przepisy gry - <http://www.ringo.org.pl/index.php/poltoWRingo/przepisy-gry-w-ringo>