



Temat: Normy aktywności fizycznej dla młodzieży.

Na dzisiejszej lekcji wychowania fizycznego poruszymy temat norm aktywności fizycznej. Dowiemy się jaka jest optymalna częstotliwość aktywności ruchowej dla młodzieży.

### **Co powinniśmy rozumieć poprzez 'aktywność fizyczną'?**

WHO definiuje aktywność fizyczną jako każdy ruch ciała wytwarzany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga nakładów energii i jest podstawowym sposobem poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego ludzi. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wielu chorób i niesie ze sobą wiele korzyści dla społeczeństwa poprzez zwiększenie interakcji społecznej i zaangażowania społeczności.

Według WHO 'aktywność fizyczna' nie powinna być mylona z 'ćwiczeniami fizycznymi'.

Ćwiczenia fizyczne są podkategorią aktywności fizycznej i powinny być rozumiane jako zaplanowana, ustrukturyzowana, powtarzalna i celowa aktywność, której celem jest poprawa lub utrzymanie jednego lub więcej komponentów kondycji fizycznej. Aktywność fizyczna obejmuje ćwiczenia, jak również inne działania, które obejmują ruchy ciała i są wykonane jako część gry, pracy, aktywnego transportu, obowiązków domowych i zajęć rekreacyjnych.

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Udowodniono, że siedzący tryb życia stanowi czynnik ryzyka dla rozwoju wielu chronicznych schorzeń, w tym chorób sercowo-naczyniowych, stanowiących główną przyczynę zgonów w świecie zachodnim. Ponadto prowadzenie aktywnego życia przynosi wiele innych korzyści społecznych i psychologicznych, a między aktywnością fizyczną i średnią długością życia zachodzi bezpośrednia relacja wskazująca, że populacje aktywne fizycznie zazwyczaj żyją dłużej niż populacje nieaktywne. Ludzie prowadzący siedzący tryb życia po intensyfikacji aktywności fizycznej zgłaszają lepsze samopoczucie zarówno z punktu widzenia fizycznego, jaki i psychicznego, oraz cieszą się lepszą jakością życia.

Dzieci i młodzież podejmują wiele różnych form aktywności fizycznej, np. poprzez uczestnictwo w zabawach lub uprawianie dyscyplin sportowych. Jednakże ich codzienne nawyki uległy zmianie wskutek pojawienia się nowych modeli spędzania wolnego czasu (telewizja, internet, gry komputerowe), a zmiana ta zbiegła się z wzrastającą liczbą przypadków nadwagi i otyłości wśród dzieci. W rezultacie powstała obawa, czy w ostatnich latach aktywność fizyczna wśród dzieci i młodzieży nie została wyparta przez bardziej statyczne czynności. Wraz z wiekiem możliwości podejmowania aktywności fizycznej są coraz mniejsze, a ostatnie zmiany trybu życia tylko nasilają to zjawisko. Z powodu wielkich wynalazków ostatnich lat nastąpiło znaczące ograniczenie ilości wysiłku fizycznego koniecznego do wypełnienia domowych obowiązków, do przemieszczania się z miejsca na miejsce (samochody, autobusy), a nawet do podjęcia działalności rekreacyjnej (w tym do dotarcia do osób organizujących aktywność fizyczną).

## Kryteria aktywności fizycznej dla młodzieży

Młodzież w wieku szkolnym powinna wykazywać codzienną aktywność fizyczną na umiarkowanym do intensywnego poziomie przez 60 minut lub dłużej, w formach odpowiednich dostosowanych do wieku, przyjemnych oraz obejmujących zróżnicowane ćwiczenia. Pełna dawka ćwiczeń może być kumulowana w przynajmniej 10 minutowych rundach. Szczególny nacisk powinien być położony na rozwój zdolności motorycznych osób młodych. Należy stosować określone rodzaje aktywności odpowiadające potrzebom grupy wiekowej: aerobik, ćwiczenia siłowe i koordynacyjne, gibkość, rozwój ruchowy.

### Wytyczne dla działań

- **Wytyczna 1** – Zgodnie z dokumentami doradczymi Światowej Organizacji Zdrowia, Unia Europejska oraz jej państwa członkowskie zalecają przynajmniej 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dla dzieci i młodzieży oraz przynajmniej 30 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dla osób dorosłych, w tym starszych.
- **Wytyczna 2** – Wszystkie właściwe podmioty powinny wykorzystywać wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia w zakresie otyłości i aktywności fizycznej oraz poszukiwać sposobów ich wdrażania.

Większość dziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinny stanowić umiarkowane intensywne ćwiczenia aerobowe (czyli tlenowe), do których należy włączyć ruch o intensywnym natężeniu, wymagający większych nakładów energetycznych.

Co najmniej 3 razy w tygodniu aktywności ruchowe winny być ukierunkowane na wzmacnianie i kształtowanie mięśni i kości, a zatem idealne dla dzieci będą gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość.

## Normy aktywności fizycznej dla młodzieży w formie piramidy



W razie pytań proszę o kontakt przez e-dziennik.

Pozdrawiam,

Artur Paterk