

Blok tematyczny: Czas wolny

Temat dnia: Sport to zdrowie?

Cele lekcji: ćwiczenia w rozumieniu czytanego tekstu, formułowanie odpowiedzi na podstawie tekstu, gromadzenie słownictwa związanego ze sportem, tworzenie związków wyrazowych, ćwiczenia słownikowe, ćwiczenia w układaniu krótkich wypowiedzi

Pomoce: zeszyty, przybory szkolne, słownik frazeologiczny

Przebieg lekcji:

Nauczyciel: Dzień dobry. Dzisiejszą lekcję rozpoczniemy od samodzielnego czytania tekstu i odpowiedzi na pytania sprawdzające, czy go rozumiecie. Po skończeniu pracy indywidualnej, wspólnie sprawdzimy odpowiedzi.

Jak Polacy uprawiają sport? (badania)

Badania wskazują, że aż 40 procent Polaków zajmuje się sportem przynajmniej raz w tygodniu, a ok. 8 procent minimum raz w miesiącu.

Mimo iż stajemy się społeczeństwem coraz bardziej aktywnym i dbamy o zachowanie dobrej formy, nie przywiązujemy wielkiej wagi do odpowiedniego przygotowania do wybranej dyscypliny, również pod względem zdrowia. Wyniki badania „Jak Polacy uprawiają sport” przeprowadzonego przez IQS na zlecenie Lux Med, pokazują, że czterech na 10 Polaków nie wykonało żadnych działań, aby przygotować się do uprawiania aktywności fizycznej.

Sport to zdrowie

Decydując się na uprawianie różnych dyscyplin, oprócz dobrego sprzętu i ubioru, należy również brać pod uwagę stan swojego zdrowia, aby nie doprowadzić do kontuzji, stanu przemęczenia czy spadku motywacji. Nieważne, czy wybieramy bieganie, rower, pływanie czy inne formy ruchu – nasz organizm powinien gotowy na nowe wyzwania, a my świadomi granic możliwości wydolnościowych. Wtedy sport zaczyna być prawdziwą przyjemnością i częścią życia na wiele lat.

Według raportu Lux Med-u „Jak Polacy uprawiają sport” brak przygotowania do uprawiania aktywności fizycznej deklarują częściej mężczyźni niż kobiety (46 procent w porównaniu do 37 procent). Co więcej - zaledwie 3 procent osób uprawiających sport wykonało jakiegokolwiek badania lekarskie pod kątem planowanej aktywności fizycznej. Z kolei zaledwie 4 procent ankietowanych odbyło konsultację z lekarzem lub fizjoterapeutą (3 procent) lub z trenerem danej dyscypliny (6 procent).

– Jeżeli uprawiamy aktywność regularnie albo jesteśmy nastawieni na osiągnięcie wyników powinniśmy pamiętać, że bezpieczny i efektywny sport to nie tylko dobry sprzęt i motywacja, ale przede wszystkim zdrowie. Traktujmy lekarzy jak naszych osobistych trenerów, którzy doradzą nam jak zadbać o siebie, aby uniknąć przykrych urazów czy kontuzji. Medycyna sportowa dziś jest otwarta dla każdego, kto chce być aktywny, zachować formę i jednocześnie czerpać ze sportu przyjemność – mówi Robert Korzeniowski, menedżer programu "Medycyna dla Sportu i Aktywnych" Lux Med.

– Wyniki badania opinii są niepokojące i pokazują, jak wiele jeszcze należy podjąć w edukacji odpowiedzialnego podejścia do sportu. Samo postanowienie i motywacja nie są wystarczające. Regularna aktywność fizyczna powinna być przede wszystkim przemyślana i, co ważne, bezpieczna pod względem zdrowotnym. Aby przekonać się co możemy, a czego nie, zanim zaczniemy codziennie biegać, pływać czy trenować crossfit, pomyślmy o diagnostyce, odpowiednim przygotowaniu do ćwiczeń. Wcześniejsza konsultacja medyczna nie zajmie dużo czasu, a pozwoli wykluczyć niektóre przeciwwskazania czy ryzyko urazów – mówi lek. med. Jacek Wilczek, Profemed Sport i Rehabilitacja.

„Badanie „Jak Polacy uprawiają sport” zostało przeprowadzone przez IQS na zlecenie Lux Med w maju 2015 na grupie 1000 Polaków powyżej 15 roku życia.”

Autor: Magdalena Klejment

Pytania do tekstu:

1. *Jaki jest wynik badań nt. uprawiania sportu przez Polaków?*
2. *W jaki sposób Polacy przygotowują się do aktywności fizycznej?*
3. *Co należy brać pod uwagę, decydując się na uprawianie sportu?*
4. *Jaki procent ludzi uprawiających sport wykonało wcześniej badania lekarskie?*
5. *Dlaczego - wg Roberta Korzeniowskiego - ważna jest medycyna sportowa?*
6. *Na czym polega odpowiedzialne podejście do sportu?*

Ćwiczenia słownikowe - czasowniki i związki wyrazowe związane ze sportem: ćwiczyć, biegać, grać, pływać, gimnastykować się, trenować, jeździć, uprawiać sport (~ gimnastykę, bieganie, zapasy, boks, jeździectwo, pływanie, hokej), jeździć konno, na łyżwach, grać w piłkę (nożną, siatkową ręczną), w tenisa (stołowego), w hokeja (*zapisujemy zgromadzone słownictwo, by je później użyć w zdaniach*).

Wypowiedzi uczniów z zastosowaniem zapisanego słownictwa.

Na zakończenie lekcji: Każdy układa jedno zdanie np. *Codziennie rano się gimnastykuję. Uprawiam boks, a mój brat gra w piłkę.*

Swoją wypowiedź uczniowie mówią na głos i zapisują w zeszycie.

Zadanie domowe

1. Napisz dwa przysłowia związane ze sportem.
(*W zdrowym ciele, zdrowy duch. Sport to zdrowie. Ćwiczenie czyni mistrza.*)
2. Przynieś zdjęcia przedstawiające różne dziedziny sportu.