**Lekcja 24. 11. 2020 r.**

**Temat: Korzyści płynące z biegania.**

**Zapoznaj się z poniższym tekstem dotyczącym biegania. Te informacje na pewno poszerzą twoją wiedzę i zachęcą do biegania.**

***Co daje bieganie***

Amatorskie bieganie w świadomości społecznej kojarzy się przede wszystkim z chęcią zrzucenia wagi i z kształtowaniem swojej sylwetki. Jest to wysiłek obliczony na konkretną korzyść, na poprawę swojego wyglądu. Mało kto jednak wie z osób niebiegających, że korzyści płynących z biegania jest znacznie więcej i wiele z nich w sposób istotny wpływa na nasze zdrowie i poziom życia. Nie bez kozery mówi się przecież, że „sport to zdrowie”. W przypadku biegania powiedzenie to jest jak najbardziej uprawnione.

|  |
| --- |
|  |
|  |

Biegając, wzmacniamy swój system odpornościowy i układ krążeniowo-oddechowy. Zyskujemy nie tylko więcej energii do codziennych obowiązków, ale podwyższamy także sprawność fizyczną, która ma istotny wpływ dla ludzi pracujących zarówno fizycznie, jak i umysłowo. Jest to także świetny sposób na usuwanie stresu, a nawet radzenie sobie z depresją. Osoby biegające regularnie żyją dłużej od innych, co zostało potwierdzone w wielu badaniach naukowych, także tych długoterminowych oraz rzadziej chorują, a kiedy dopadnie ich choroba – łagodniej ją przechodzą. Bieganie w tym ujęciu ma więc też wymiar finansowy: rzadziej chorując, zaoszczędzamy pieniądze, które wydalibyśmy na lekarzy i lekarstwa.

Bieganie szczególnie pozytywnie wpływa na kobiety, łagodząc dolegliwości menstruacyjne, menopauzy, a nawet ciąży. Jako że kobiety są bardziej narażone na osteoporozę od mężczyzn, regularne bieganie pozwala im nie dopuścić do tego niebezpiecznego dla układu kostnego zjawiska.

Regularne bieganie jest doskonałą odskocznią od codziennych problemów. Jest to czas tylko dla nas, nikt nie dzwoni, nie szarpie za ramię, niczego nie chce, w żaden inny sposób nie zawraca głowy. W ten sposób można na chwilę uciec od rodziny, domu, przyjaciół, pracy czy swoich problemów. Podczas tego czasu możemy spokojnie przemyśleć różne sprawy, zastanowić się nad właściwym rozwiązaniem problemów, czy chociażby zrelaksować się słuchając ulubionej muzyki.

Jak na taką mnogość pozytywnych efektów (powyżej przedstawiliśmy tylko niektóre z nich), bieganie jest najbardziej optymalnym sportem dla każdego, zarówno młodszego, jak i starszego. W sporcie tym nie ma bowiem nic trudnego – wystarczy tylko założyć buty i już mamy wszystko, czego nam potrzeba. Możemy biegać w lesie, parku, na stadionie, a nawet po chodniku, biegając dookoła osiedla. Nie musimy kupować żadnego sprzętu, zwłaszcza drogiego (choć w późniejszym czasie warto zainwestować np. w odpowiednie [buty](http://wiedza-jest-super.blogspot.com/2015/10/jakie-wybrac-buty-do-biegania.html" \t "_blank)), nie musimy korzystać z trenerów, nie musimy także wynajmować hali ani innego obiektu sportowego. Bieganie nic nas zatem nie kosztuje, potrzebujemy jedynie chęci i zaangażowania.

***Bieganie dla początkujących***

Mówi się, że bieganie jest dla każdego, należy mieć jednak świadomość pewnych ograniczeń, jeżeli podlegamy jakiejś chorobie lub dolegliwości. Cukrzyk na ten przykład musi wiedzieć, że dłuższy bieg spowoduje obniżenie się poziomu cukru we krwi, co może doprowadzić do omdlenia, a nawet śmierci. Osoba z chorobą kręgosłupa musi zdawać sobie sprawę, że bieganie (zwłaszcza na twardej nawierzchni) jest sportem, w którym występują ciągłe mikrowstrząsy, wskutek uderzania stóp o podłoże. Przy poważnych uszkodzeniach kręgosłupa może to być groźne dla zdrowia. W każdym tego typu przypadku, przed podjęciem decyzji o bieganiu, powinniśmy skonsultować się z lekarzem czy możemy biegać, a jeżeli tak, to do jakiego stopnia. Jeżeli [jogging](http://wiedza-jest-super.blogspot.com/2015/10/jogging-rekreacyjne-bieganie.html" \t "_blank) będzie dla nas zbyt dużym obciążeniem, to może [slow jogging](http://wiedza-jest-super.blogspot.com/2015/10/slow-jogging-bieganie-atwiejsze-niz.html" \t "_blank) (piszemy o nim w dalszej części rozdziału) okaże się bezpiecznym kompromisem.

W zależności od tego, w jakim tempie biegamy, nasz organizm, a za nim i my, otrzymamy różne korzyści. Wspomnieliśmy już o joggingu – najbardziej znanej formie biegania oraz o jego wolniejszej wersji – slow joggingu. Oprócz tych dwóch mamy jeszcze [bieganie wyczynowe](http://wiedza-jest-super.blogspot.com/2015/10/bieganie-wyczynowe.html" \t "_blank), wysiłkowe, które najbardziej obciąża nasz organizm. Przyjemność z biegania osiąga się tu nie z samego ruszania się, ale z ciągłego poprawiania swoich wyników, w startowaniu i wygrywaniu w maratonach, w rywalizacji z innymi.

Zanim zdecydujemy się na bieganie, zastanówmy się więc, jakich efektów i jakie korzyści z tego oczekujemy. Odpowiedź na te pytania wskaże nam, którą z form biegania należy wybrać. Aby ułatwić Czytelnikom wybranie dla siebie odpowiedniej formy, w kolejnych trzech podrozdziałach scharakteryzowaliśmy je poglądowo.

Wybranie dla siebie celu, dla którego się biega, pozwala nam lepiej się mobilizować i przezwyciężać trudności. Po ich pokonaniu bieganie staje się pasją. Powodów, dla których się biega, jest wiele. Zazwyczaj motywacją jest chęć poprawy zdrowia lub kondycji, zgubienie zbędnych kilogramów, walka ze stresem czy depresją, a nawet chęć poznania nowych ludzi.

To, co zazwyczaj zniechęca po pierwszych [treningach](http://wiedza-jest-super.blogspot.com/2015/10/jak-przygotowac-dla-siebie-trening.html" \t "_blank), to brak natychmiastowych efektów. Niektórzy chcieliby widzieć poprawę swego zdrowia lub kondycji od razu. Niestety, nie działa to w ten sposób. Dopiero po dwóch, trzech tygodniach można zauważyć pierwsze, odczuwalne efekty. Należy więc uzbroić się w cierpliwość. W ten sposób bieganie hartuje nas i poprzez samodyscyplinę wzmacnia psychikę.

***Kiedy i gdzie biegać***

Biegać można o każdej porze dnia, kiedy nam pasuje. Wybierzmy taką porę, która będzie dla nas najodpowiedniejsza, zarówno pod względem osobistym, jak i zawodowym. Mając jednak pełną swobodę w doborze pory dnia, warto zapoznać się z korzyściami, jakie dana pora daje.

Poranne bieganie uczy przede wszystkim samodyscypliny, bo trzeba się zmobilizować do wczesnego wstawania. Uwalniając z samego rana endorfiny, sprawimy, że cały dzień jest radośniejszy, a w nas kipi wulkan energii. Mamy chęć do sprostania trudom pracy, życia codziennego i nie tylko nie boimy się wyzwań, ale wręcz oczekujemy ich, czując w sobie dużą moc. Po porannym bieganiu nasz mózg lepiej pracuje, łatwiej zapamiętuje i zwiększa zdolność kojarzenia faktów. Jest to szczególnie przydatne dla osób uczących się lub pracujących umysłowo. Bieganie o świcie wzmacnia ponadto odporność organizmu, dzięki czemu mniej się przeziębiamy i mniej chorujemy.

Bieganie wieczorem z kolei pomaga uspokoić umysł po dniu pełnym zajęć i obowiązków, a zmęczenie, które pojawia się po biegu, ułatwia zasypianie. Nie należy jednak biegać tuż przed pójściem spać, ponieważ w dwie, trzy godziny po bieganiu organizm jest jeszcze pobudzony, a ponadto pojawia się głód, który trzeba zaspokoić, a niedobrze jeść tuż przed spaniem.

Poza odpowiednią porą ważne w bieganiu jest także miejsce, gdzie biegamy. Co prawda, biegać można wszędzie, ale jest znaczna różnica w bieganiu godzinę po lesie, na stadionie czy na bieżni mechanicznej. Najlepsze efekty i doznania daje bieganie po trasach leśnych lub parkowych, najtrudniej zaś pod względem psychicznym biega się po stadionie, kiedy biegnąc dookoła po raz któryś z kolei, mijamy te same miejsca i szczegóły. Nie jest to zbyt przyjemne doznanie.

Nie licząc ograniczonego dostępu do słońca, bieganie po lesie zwycięża w każdej kategorii z innymi miejscami. Oto lista zalet:

* Lepsze rozładowanie napięcia i stresu,
* miękkie podłoże, które chroni nas przed kontuzjami,
* drzewa zacieniają trasę, dzięki czemu nie straszny nam nawet skwar lejący się z nieba,
* korony drzew ochronią nas przed mniej intensywnym deszczem – zanim go odczujemy minie pół godziny,
* ochrona przed porywistym wiatrem,
* bardziej czyste powietrze od miastowego,
* trasy leśne są bardziej urozmaicone; zamiast biegać dwa kilometry po prostym chodniku lub stadionie, las oferuje dużą liczbę zakrętów, podbiegów, rowów, które trzeba przeskoczyć, wystających kamieni lub konarów, które trzeba ominąć – naprawdę trudno się nudzić,
* doznania estetyczne – lepiej oglądać wokół siebie piękno przyrody niż widziane codziennie zabudowania miejskie pełne asfaltu i betonu,
* relaksująca cisza lub odgłosy leśne (śpiew ptaków, szum liści), które wprawiają w stan psychicznego odprężenia,
* intymność i anonimowość – jeżeli chcemy pobiegać sobie sami lub wstydzimy się biegać przy innych ludziach, trudno o lepsze miejsce.

Jedynie w dostępie do słońca leśne trasy ustępują miejsca trasom bardziej otwartym. Nastawiając się na działanie promieni słonecznych, wspomagamy organizm, który do produkcji witaminy D i niektórych innych procesów, potrzebuje promieniowania płynącego ze Słońca.

Decydując się na przygodę z bieganiem warto zadbać o szerszy rozwój fizyczny i rozwijać swoje mięśnie równomiernie. Podczas biegania bowiem tylko część z nich jest aktywna, reszta mięśni nie bierze zbyt dużego udziału w bieganiu. Rozwijając je za pomocą dedykowanych im ćwiczeń, kształtujemy naszą sylwetkę i zdrowie w sposób kompleksowy. Nie do przecenienia jest także to, że sprawne i równomiernie rozwinięte mięśnie zabezpieczą nas przed [kontuzjami](http://wiedza-jest-super.blogspot.com/2015/11/kontuzje-w-praktyce-biegacza-cz-1.html" \t "_blank), które w bieganiu niestety się zdarzają. Dobrze przygotowany organizm to jak dobrze przygotowany samochód przed rajdem. Wiadomo, że zawsze coś może ulec awarii, nie ma na to siły, ale bez odpowiedniego przygotowania, usterek byłoby o wiele więcej.

**Lekcja 24. 11. 2020 r.**

**Temat: Test wiedzy z historii i startów Polaków na Igrzyskach Olimpijskich- 1.**

Wiele dróg, jeden cel. Przed Tobą kolejna lekcja sportu w postaci testu zawierającego 25 pytań na temat historii olimpizmu i Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz startów Polaków w igrzyskach. Kolejne 2 zestawy pytań na następnych lekcjach.

Rozwiąż test udzielając odpowiedzi na piśmie i prześlij swoje odpowiedzi za pomocą dziennika elektronicznego do oceny. Praca obowiązkowa dla wszystkich.

1. Z jakim sportem kojarzy Ci się dwukrotny mistrz olimpijski, Jerzy Kulej (Tokio 1964 r., Meksyk 1968 r.)?

a. kajakarstwo

b. boks

2. Mateusz Kusznierewicz jest złotym i brązowym medalistą igrzysk olimpijskich (Atlanta 1996 r., Ateny 2004 r.):

a. w żeglarstwie

b. w golfie

3. Najmłodszą, niespełna 18-letnią polską mistrzynią olimpijską została:

a. Otylia Jędrzejczak, pływanie, Ateny 2004 r.

b. Kamila Skolimowska, rzut młotem, Sydney 2000 r.

4. Ile razy kolarz Ryszard Szurkowski wraz z drużyną sięgał po srebrny medal igrzysk olimpijskich?

a. dwukrotnie

b. jeden raz

5. W którym ze sportów Szymon Kołecki zdobył złoty medal podczas igrzysk olimpijskich w Pekinie w 2008 r.?

a. zapasy

b. podnoszenie ciężarów

6. W których grach zespołowych reprezentanci Polski zdobywali medale olimpijskie?

a. koszykówka, hokej na trawie, rugby

b. siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna

7. Pierwszym Polakiem, który zdobył dwa złote medale w czasie jednych igrzysk olimpijskich był:

a. szermierz Witold Woyda

b. pięcioboista Arkadiusz Skrzypaszek

8. W jakiej konkurencji specjalizował się lekkoatleta Jacek Wszoła, który zdobył złoty medal na igrzyskach olimpijskich w Montrealu w 1976 r.?

a. trójskok

b. skok wzwyż

9. Polscy zdobywcy złotych medali na igrzyskach olimpijskich w Atlancie w 1996 r. to:

a. Artur Partyka, Aneta Szczepańska, Ryszard Wolny

b. Paweł Nastula, Renata Mauer-Różańska, Mateusz Kusznierewicz

10. Które z wymienionych zdań jest prawdziwe:

a. Kamil Stoch zdobył 4 złote medale olimpijskie

b. Irena Szewińska zdobyła 7 medali olimpijskich, 3 złote, 2 srebrne i 2 brązowe

11. W latach 1912-1948 odbywały się Olimpijskie Konkursy Sztuki i Literatury, w których Polacy zdobyli 8 medali olimpijskich (3 złote, 2 srebrne, 3 brązowe). Kazimierz Wierzyński zdobył złoty medal w Amsterdamie l w 1928 r. za tomik poezji Laur olimpijski

a. prawda

b. fałsz

12. W Amsterdamie w 1928 r., ustanawiając rekord świata w rzucie dyskiem (39,62 m) Halina Konopacka zdobyła pierwszy złoty medal olimpijski dla Polski.

a. prawda

b. fałsz

13. Na igrzyskach w Los Angeles w 1932 r. Janusz Kusociński zdobył złoty medal w biegu na 100 m, a Stanisława Walasiewiczówna została mistrzynią olimpijską w biegu na 10 000 m.

a. prawda

b. fałsz

14. Siła idei olimpijskiej sprawiła, że podczas II wojny światowej w 1940 r. i 1944 r. polscy więźniowie niemieckich obozów jenieckich w Langwasser i Woldenbergu zorganizowali „igrzyska za drutami”.

a. prawda

b. fałsz

15. W Helsinkach w 1952 r. Elżbieta Duńska-Krzesińska uzyskała drugi wynik w skoku w dal, nieuznany przez sędziów z powodu jej długiego warkocza, który zostawił ślad na piasku, podczas lądowania – sklasyfikowano ją dopiero na 12. pozycji. Na kolejnych igrzyskach w Melbourne (1956 r.) i w Rzymie (1960 r.) również nie udało się jej zdobyć medalu.

a. prawda

b. fałsz

16. Józef Szmidt, który zyskał przydomek „Polski Kangur” to dwukrotny złoty medalista olimpijski w strzelectwie.

a. prawda

b. fałsz

17. W 1956 r. w Melbourne Janusz Sidło prowadził w olimpijskim konkursie rzutu oszczepem do momentu, kiedy pożyczył swój oszczep Norwegowi Egilowi Danielsenowi, który oddał rekordowy rzut, pozostawiając Polakowi srebrny medal.

a. prawda

b. fałsz

18. Szermierz Jerzy Pawłowski, w latach 1952-1972 sześciokrotnie startował na igrzyskach olimpijskich. Jego dorobek to pięć medali olimpijskich (1 złoty, 3 srebrne i 2 brązowe).

a. prawda

b. fałsz

19. Strzelec Józef Zapędzki to dwukrotny mistrz olimpijski (Meksyk 1968 r. i Monachium 1972 r.).

a. prawda

b. fałsz

20. W Monachium w 1972 r. Władysław Komar z wynikiem 21,18 m pobił rekord olimpijski i wygrał konkurs rzutu oszczepem. a. prawda b. fałsz

21. W 1968 r. w Meksyku Egon Franke został pierwszym polskim mistrzem olimpijskim w szermierce.

a. prawda

b. fałsz

22. W Seulu w 1988 r. Waldemar Legień zdobył pierwszy złoty medal olimpijski w historii polskiego judo. Cztery lata później w Barcelonie ponownie stanął na najwyższym stopniu olimpijskiego podium.

a. prawda

b. fałsz

23. Irena Szewińska to najbardziej utytułowana polska sportsmenka i jedna z najwybitniejszych lekkoatletek w historii. Zdobyła 7 medali olimpijskich (3 złote, 2 srebrne, 2 brązowe).

a. prawda

b. fałsz

24. Drużyna polskich siatkarzy, pod wodzą trenera Huberta Wagnera zdobyła złoty medal olimpijski podczas igrzysk w Montrealu w 1976 r. Od tamtej pory siatkarze bronią regularnie tego tytułu.

a. prawda

. fałsz

25. Adam Małysz i Kamil Stoch to wielokrotni medaliści olimpijscy w skokach narciarskich. Pierwszym polskim medalistą olimpijskim w tej konkurencji został Wojciech Fortuna, który odniósł zwycięstwo w Sapporo w 1972 r.

a. prawda

b. fałsz

Kryteria oceniania:

25 – 21 bdb /5/

20 – 16 db/4/

15- 11 dst/3/

10 – 8 dop/2/

7 – 0 ndst/1/

Przyjemnych lektury oraz spokojnej i owocnej pracy

Janusz Marczuk