



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach



## Zalecenia aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży



## Prozdrowotna aktywność fizyczna dla dzieci w wieku szkolnym (6/7 - 17 lat)

Minimum

Optimum



ćwiczenia aerobowe



60 min/dzień

> 60 min/dzień



zorganizowanej lub spontanicznej  
aktywności fizycznej



o co najmniej umiarkowanej intensywności



wysiłki o wysokiej intensywności



wzmacniające układ mięśniowo-szkieletowy

### PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

dla dzieci  
w wieku  
szkolnym



OGRANICZ DO MINIMUM



co najmniej 3 razy w tygodniu



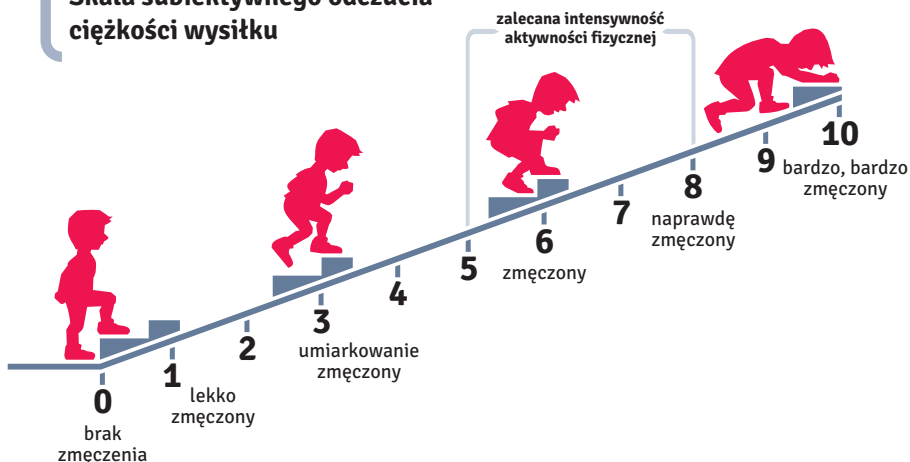
codziennie





→ Pamiętaj, że najbardziej korzystna dla zdrowia jest aktywność o intensywności umiarkowanej i wysokiej, którą możesz określić na podstawie subiektywnego odczucia jej ciężkości na skali 0-10.

### Skala subiektywnego odczucia ciężkości wysiłku



→ Codzienną aktywność fizyczną opieraj na wysiłkach o intensywności umiarkowanej - wysokiej (skala: 5-8) takich jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze itp.



→ Staraj się podejmować wysiłki o wysokiej intensywności wzmacniające układ mięśniowo-szkieletowy (skala: 7-8) przynajmniej 3 razy w tygodniu.



→ Wszelkierne rozwijaj motorykę - wytrzymałość, szybkość, siłę, gibkość, zwinność, zdolności koordynacyjne. Ucz się nowych umiejętności ruchowych.



→ Pamiętaj, że w ćwiczeniach siłowych ważniejsza jest prawidłowa technika ruchu niż obciążenie i liczba powtórzeń. Dzieci powinny wykonywać te ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała. Jeżeli masz możliwość korzystaj z porad nauczyciela wychowania fizycznego oraz innych specjalistów.



→ Nie unikaj lekcji wychowania fizycznego, bierz udział w grach i zabawach ruchowych oraz sportach drużynowych.



→ Pamiętaj o prawidłowej postawie ciała. Ogranicz do minimum przebywanie w pozycji siedzącej i korzystanie z mediów ekranowych, rób aktywne przerwy.

## Rodzicu pamiętaj



- Zachęcaj swoje dzieci i stwarzaj im warunki do bezpiecznych gier i zabaw ruchowych.
- Umożliwiaj im nowe doświadczenia ruchowe.
- Zapewnij warunki do rozwijania podstawowych zdolności motorycznych.
- Umożliwiaj korzystanie z obiektów sportowo-rekreacyjnych, szczególnie plenerowych np. place zabaw, boiska, Otwarte Strefy Aktywności.
- Ograniczaj do minimum korzystanie z mediów ekranowych i przebywanie w pozycji siedzącej.

**Dawaj dobry przykład swoim aktywnym trybem życia, gdyż aktywni i sprawni fizycznie rodzice stanowią dla dziecka wzór do naśladowania.**



### Jak zapewnić dziecku prozdrowotną aktywność fizyczną?

#### W okresie niemowlęcym (0-12 miesięcy) należy:

- Zapewnić dziecku warunki do swobodnego, nieskrępowanego i bezpiecznego wykonywania ruchów oraz zachęcać je do aktywności fizycznej wiele razy w ciągu dnia np. przez aktywną zabawę.
- Umożliwić dziecku przebywanie w miejscach, które będą stymulować aktywność fizyczną.
- Dostarczać dziecku różnorodne i zmienne bodźce motywujące do podejmowania ruchu.

#### W okresie wczesnego dzieciństwa (1-3 lat) należy:

- Stworzyć dziecku okazje do codziennej spontanicznej i nieograniczonej aktywności ruchowej w bezpiecznych i higienicznych warunkach.
- Umożliwić dziecku zaspokajanie indywidualnych potrzeb ruchowych - „wyżycie się ruchowe”.
- Zachęcać dziecko do podejmowania samodzielnych prób wykonywania różnorodnych ćwiczeń fizycznych opartych na naturalnych ruchach np. bieganie, skakanie, rzucanie itp.

#### W okresie przedszkolnym (4-6/7 lat)

##### Minimum

→ 180 min/dzień

##### Optimum

→ > 180 min/dzień

zorganizowanej lub spontanicznej aktywności fizycznej  
- intensywność dowolna