

ZASTANAWIALIŚMY SIĘ CO TO JEST „KULTURA” . CO ROZUMIEMY PRZEZ TO SŁOWO? CZY DOŚWIADCZAMY JEJ OSOBIŚCIE? CZY JEST OBECNA W NASZYM CODZIENNYM ŻYCIU? CZYTALIŚMY RÓWNIEŻ JEJ DEFINICJE Z RÓŻNYCH ŹRÓDEŁ. ZASTANAWIALIŚMY SIĘ NAD JEJ WPŁYWEM NA SPOŁECZEŃSTWO.

PONIEWAŻ POJĘCIE „KULTURY” JEST BARDZO SZEROKIE, TO TERAZ ZAJMIEMY SIĘ ROZWAŻANIEM JEJ RÓŻNYCH RODZAJÓW, TYPÓW, ASPEKTÓW. DZISIAJ O

KULTURZE FIZYCZNEJ

„KULTURA FIZYCZNA – WYCINEK OGÓLNEJ KULTURY DANEGO SPOŁECZEŃSTWA DOTYCZĄCY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, WYTRZYMAŁOŚCI, DBAŁOŚCI O CIAŁO I ZDROWIE, DAŻENIE DO PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA ITP.” - definicja

KULTURA FIZYCZNA JEST REALIZOWANA POPRZEZ ZAJĘCIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ, SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH, A TAKŻE NA STUDIACH. UCZESTNICTWO W KULTURZE FIZYCZNEJ MOŻE BYĆ RÓWNIEŻ DOBROWOLNE – KAŻDA PRYWATNA AKTYWNOŚĆ CZŁOWIEKA ZWIĄZANA Z UPRAWIANIEM SPORTU I TROSKĄ O KONDYCJĘ FIZYCZNAJ.

CELE KULTURY FIZYCZNEJ TO PRZED E WSZYSTKIM ZACHOWANIE NA DŁUGIE LATA ZDROWIA, SPRAWNOŚCI I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

FORMĄ UCZESTNICTWA W KULTURZE FIZYCZNEJ POZA UPRAWIANIEM SPORTU JEST RÓWNIEŻ TURYSTYKA.

WAŻNYM ELEMENTEM UCZESTNICTWA W KULTURZE FIZYCZNEJ JEST TAKŻE REHABILITACJA, CZYLI PODEJMOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PROWADZĄCEJ DO POPRAWIENIA BĄDŹ PRZYWRÓCENIA POPRZEDNIEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UTRACONEJ NA SKUTEK WYPADKU, CHOROBY.

W OBECNEJ SYTUACJI (ZAGROŻENIE KORONAWIRUSEM) SZCZEGÓLNICWAŻNA JEST DBAŁOŚĆ O WŁASNE ZDROWIE I ZDROWIE NAJBLIŻSZYCH. DLATEGO TEŻ NIECH KAŻDEGO DNIA TOWARZYSZY NAM KULTURA FIZYCZNA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE.

