

Sesija 3.3.

Fizička aktivnost u prevenciji i lečenju dijabetesa (60')

CILJ:

Cilj ove radionice je da učesnici usvoje znanja od značaju fizičke aktivnosti za regulaciju i prevenciju dijabetesa, da razlikuju aerobnu i anaerobnu aktivnost kako bi pospešili pozitivne a umanjili negativne efekte redovnog vežbanja

PROCES:

- Razlikovanje aerobnog i anaerobnog vežbanja
- Razmatranje pozitivnih efekata redovnog vežbanja na tip 1 i tip 2 dijabetesa

UVODNA AKTIVNOST: EKSPERIMENT (15')

Na početku eksperimenta proveriti se da li učesnici znaju da pipaju sopstveni puls. Oni koji ne znaju dobijaju pomoć kolega. Učesnici radionice podele se u 2 grupe. Svaka grupa zapiše vrednosti pulsa svojih članova. Grupe dobijaju zadatak da tokom jednog minuta sprovode fizičke aktivnosti različitog intenziteta (jedna grupa sedi na stolicama i ima zadatak da čita neki tekst, druga grupa ima zadatak da šeta brzim hodom po prostoriji (ili dobije neki drugi zadatak kojim će se zamoriti). Po isteku jednog minuta zapisuje se puls svakog člana grupe. Uporediti srednji puls među grupama na početku eksperimenta i posle aktivnosti. Pitanja za diskusiju:

- Koja aktivnost vam najviše ubrzava puls
- Sa kojom aktivnošću vam je puls najsporiji
- Procenite koliko vremena u toku dana provedete sedeći
- Procenite koliko vremena u toku dana provedete u raznom kretanju

CENTRALNA AKTIVNOST: FIZIČKA AKTIVNOST I DIJABETES (40')

Predavanje uz ppt prezentaciju (20')

Odrediti svakom učesniku VO2 max i izađite da ga postignete brzim hodom ili trčkanjem (20')

ZAVRŠNA AKTIVNOST:

Upoređivanje kondicije učesnika kampa (10').

LITERATURA

1. www.pedagogija.org.yu
2. www.kidshealth.org/classroom
3. www.idf.org/education-modules