

## **Zabawy świata i ćwiczenia koordynacyjne**

Czy we wszystkich zakątkach świata dyscypliny sportowe wyglądają tak samo?

Przesyłam Wam link do obejrzenia filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=6n0HXxS4vy4>

Znajdziecie tam propozycje z różnych dyscyplin. Zapoznajcie się z nimi i napiszcie, czy któreś Wam się podobają.

### **Koordynacja**

To, jak jesteś sprawnym decyduje w dużej mierze o Twoich wynikach. Ogólna sprawność człowieka powinna być rozwijana już od najmłodszych lat.

Istnieją różne podziały zdolności motorycznych, jedna z nich to:

- 1. Siła**
- 2. Szybkość**
- 3. Wytrzymałość**
- 4. Gibkość**
- 5. Koordynacja nerwowo-mięśniowa**

Zdolności koordynacyjne to ważny element każdej dyscypliny sportu – dobrze rozwinięte gwarantują ekonomię i efektywność wykonywanych ruchów.

Koordynacja ruchowa obejmuje m.in. zdolność do wykonywania, łączenia ruchów, czucia równowagi i orientacji czasowo-przestrzennej, a także dostosowania ruchowego, szybkiej reakcji i rytmizacji wykonywanych ruchów.

Wykonując ćwiczenia koncentrujcie się na polepszeniu wzorca ruchowego, prawidłowym jego wykonaniu, precyzji i powtarzalności. Gdy osiągniemy już precyzję i dokładność ruchu, skupimy się nad jego prędkością i celowością.

Aktywności, które najlepiej kształtują koordynację:

***Pływanie***

***Skakanie na skakance***

***Jazda na rowerze***

***Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej***

Krótka rozgrzewka – wykonaj ćwiczenia z filmiku lub własną rozgrzewkę

[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)

Ćwiczenia koordynacyjne:

<https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXP70>