

Wychowanie fizyczne 19.06.2020

Klasa- VI-VII OET

Temat: **Ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.**

Cel i opis lekcji: Koordynacja ruchowa to niezwykle ważna umiejętność. Pozwala na utrzymanie równowagi, odpowiada za zręczność i zwinność, a także minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji. Koordynację ruchową trenuje się za pomocą ćwiczeń i powinno się to robić już w najmłodszym wieku.

Wykonaj ćwiczenia na koordynację ruchową:

1. Jaskółka

Jaskółka to ćwiczenia wykonywane jedno nogę. Polega na wyciągnięciu rąk przed siebie podczas stania na jednej nodze.

Wykonajcie takich jaskółek 6 razy na prawą nogę i 6 razy na lewą nogę.



2. Skipy

Skipy to ćwiczenia, które wykorzystuje się podczas kształtowania siły biegowej. Skipy idealnie rozwijają koordynację ruchową, ponieważ podczas ich wykonywania używamy siły nóg i rąk, a do tego musimy dynamicznie się przemieszczać. Wykonajcie przez 2 minuty Skip A i przez 2 minuty Skip C.



ĆWICZENIE #010

Skip A

ĆWICZENIE #014

Skip C

3. Skoki na skakance

Skoki na skakance doskonale kształtują koordynację ruchową nie tylko u dzieci. Do tego jest to ćwiczenie zwiększające wydolność aerobową i anaerobową. Podczas skakania na skakance można stale zwiększać intensywność tego ćwiczenia i stosować różne ciekawe triki i utrudnienia, jak skakanie na jednej nodze lub skakanie z krzyżowaniem skakanki- wiem że to będzie trudne wykonać ale pamiętam że niektórzy z Was to potrafią a Ci którzy nie potrafią to niech próbują.

Jeżeli ktoś posiada z Was posiada internet to proszę o zapoznanie się z innymi ćwiczeniami koordynacji ruchowej:

<https://www.activemaniak.pl/29494/10-najlepszych-sposobow-poprawienie-koordynacji/> http://idn.org.pl/gdansk/ptsr/ruch_asm/koordyn1.htm