

Temat: Ćwiczenia z ręcznikiem-kształtowanie sprawności fizycznej.

Dzień dobry!

Na początek kilka informacji☺

Sprawność fizyczna wg R.Trzeźniowskiego (profesor, teoretyk wychowania fizycznego)- jest to gotowość organizmu ludzkiego do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych, wymagających **sily, szybkości, gibkości, zwinności i wytrzymałości**, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych na odpowiednich uzdolnieniach ruchowych i stanie zdrowia.

Sprawność fizyczna to cecha zależna od:

- płci
- budowy ciała
- wydolności
- stylu życia
- genotypu
- treningu

Sprawność fizyczna jest nieodzownym elementem ludzkiego życia. Bardzo ważny jest **regularny trening fizyczny**, ponieważ w jego końcowym efekcie następuje **podniesienie poziomu sprawności** poszczególnych cech motorycznych.

Sprawność fizyczna utrzymywana na wysokim poziomie zapobiega wielu schorzeniom i chorobom (również cywilizacyjnym), poprawia jakość życia, wygląd zewnętrzny oraz stan psychiczny człowieka.

Wykonaj ćwiczenia z filmu po kilka powtórzeń (ćwiczycie wg własnych możliwości!):

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

Polecam ćwiczenie 32 pozdrawiam☺

