

Temat: Jestem silny i zwinny-podstawy motoryczne.

Dzień dobry😊



Dzisiaj mam dla Was temat, który dotyczy w głównej mierze rozwoju motorycznego dzieci w wieku 8-10 lat. Znajdziecie tutaj kilka wskazówek dotyczących Waszego rozwoju poszczególnych *zdolności motorycznych (szybkość, moc, zwinność, gibkość, siła, wytrzymałość)*. W tym czasie uczycie się **podstawowych umiejętności ruchowych** jakimi są: bieganie, kopanie, rzucanie, odbijanie, pływanie, skakanie itp. Dodatkowo w tym czasie rozwija się **koordynacja ruchowa**, umiejętność opanowywania coraz bardziej złożonych ruchów.

W jaki sposób rozwijać podstawowe cechy motoryczne w tym okresie:

- **SZYBKOŚĆ:** w kształtowaniu szybkości największą korzyść wyniesiecie z treningu sprinterskiego (technika biegu oraz prawidłowa postawa)
- **ZWINNOŚĆ:** zmiany kierunku ruchu, zwroty itp.
- **SIŁA:** trening siłowy powinien opierać się na pracy z własnym ciężarem ciała, dobrze zaplanowany i kontrolowany wzmacnia gęstość kości
- **MOC:** trening mocy to trening skocznościowy, gdzie generowana jest największa moc mięśniowa
- **GIBKOŚĆ:** w tym czasie (8-10 lat) powinna być podtrzymywana (rozciąganie, skłony itp.)
- **WYTRZYMAŁOŚĆ:** kształtowanie wytrzymałości tlenowej nie jest w tym okresie tak istotna, ponieważ w wyniku zmian biologicznych, jej poprawa zachodzi w późniejszym okresie

Pamiętając przysłowie „Czym skorupka za młodu nasiąknie...” a więc 4 klasa DO ĆWICZEŃ😊😊😊

Zadanie dla Was na dziś: to kilka ćwiczeń na koordynację ruchową, możecie wykorzystać ręczniki gdy ćwiczycie w domu lub gałązki jeśli macie ochotę poćwiczyć na świeżym powietrzu. Koordynacja ruchowa to podstawa w każdej grze zespołowej jak i sporcie indywidualnym. Zapraszam do ćwiczeń z Panią Patrycją <https://www.youtube.com/watch?v=6HyySO9mj78>

Pozdrawiam M.P.