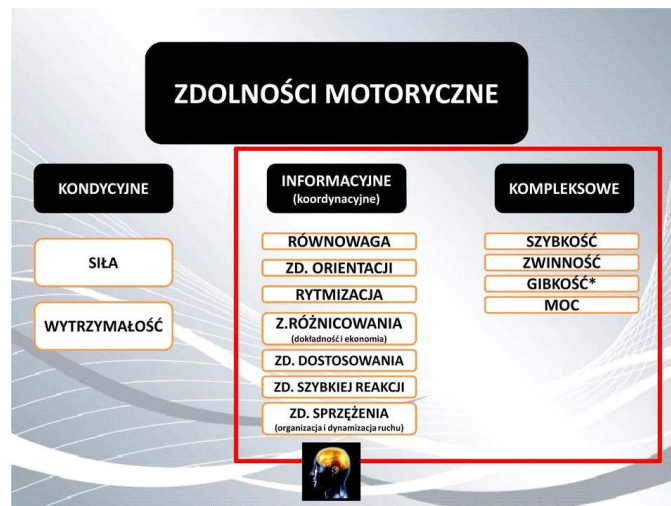


Temat: Cechy motoryczne człowieka.

Dzień dobry!

Temat pokaże Wam jak ogromną rolę odgrywa Nasza motoryczność.

Motoryczność człowieka — całokształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka. Głównym celem związanym z motorycznością jest dążenie do zwiększenia skuteczności ruchów człowieka.



Możliwości wyćwiczenia stanu motorycznego zależą od: wieku, płci, predyspozycji kondycyjnych, budowy ciała, **uzdolnień ruchowych** – są to właściwości wrodzone ujawniające się w trakcie uczenia się w postaci łatwego przyswajania nowych form ruchu.

SIŁA- to inaczej zdolność do pokonywania oporów zewnętrznych lub przeciwstawianie się im, kosztem wysiłku **mięśniowego**.

SZYBKOŚĆ-zdolność do wykonywania ruchów w najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. Szybkość jest zależna głównie od sprawności **układu nerwowego**. Cecha ta w dużej mierze uwarunkowana jest **genetycznie**.

WYTRZYMAŁOŚĆ-to zdolność do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności (60 – 90 %), bez obniżania efektywności działań . Podstawą skuteczności wysiłków o charakterze wytrzymałościowym jest funkcjonalna doskonałość **układu krążenia i oddychania**.

MOC-to maksymalna intensywność wysiłku możliwa do osiągnięcia w krótkim odcinku czasu. Zależy przede wszystkim od składu **włókien mięśniowych (szybko-kurczliwe)**.

ZREĆZNOŚĆ- polega na wykonywania określonego zadania ruchowego w sposób szybki, płynny i ekonomiczny.

KOORDYNACJA RUCHOWA-to zdolność do wykonywania złożonych ruchów, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwane pojawiających się sytuacji ruchowych.

GIBKOŚĆ-to ruchomość odcinków ciała w poszczególnych stawach.

Zadanie dla Was: filmik przedstawia zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną z piłką (piłkę możesz zastąpić np małą poduszką, kłębką wełny, ćwiczycie wg własnych możliwości, ilość powtórzeń także dostosowujemy do własnych możliwości)
<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>

Zadanie na ocenę obowiązkowe: rozwiązać **quiz wiedzy o sporcie**, który jest w drugim załączniku, lub znajduje się tu: <https://wordwall.net/pl/print/949932/wychowanie-fizyczne/quiz-wiedzy-o-sporcie> w zakładce materiały do pobrania "test".

Proszę o przesłanie tylko odpowiedzi np. 1-A, 2-D, itd

na adres: **wfChwarstnicaMP@interia.pl**

do dnia 6.05.2020r.

Pozdrawiam:) M.P.