

Temat: Prawa, lewa-ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową.

Dzień dobry☺



Koordynacja ruchowa to umiejętność wykonywania konkretnych w czasie oraz przestrzeni ruchów lub całych łańcuchów ruchowych. **Koordynacja ruchowa** to także umiejętność radzenia sobie z nowymi, często zaskakującymi sytuacjami ruchowymi. Za **koordynację ruchową** człowieka odpowiada błędnik. To dzięki sprawnemu błędnikowi możemy utrzymywać równowagę oraz biegać czy chodzić po nierównościach terenu.

W skład koordynacji wchodzi takie umiejętności jak:

- zręczność i zwinność
- pamięć ruchowa
- szybkość reakcji
- poczucie rytmu
- orientacja w przestrzeni

Na **koordynację ruchową** składają się **najważniejsze zdolności ruchowe**. **Koordynacja ruchowa najbardziej rozwija się u dzieci w wieku od 8 do 12 lat. Dlatego tak ważne jest, abyście aktywnie uczestniczyli w zajęciach wychowania fizycznego.**

Korzyści z ćwiczenia koordynacji ruchowej:

- poprawienie i rozbudowanie jej parametrów, czyli między innymi zręczności, równowagi, szybkości reakcji.
- rozwój siły mięśniowej, zbudowanie sprawnych mięśni, poprawa mobilności stawów.
- praca nad koordynacją ruchową pozwala także zminimalizować ryzyko wystąpienia kontuzji.

Zadanie dla Was na dziś: spróbować wykonać kilka zadań z filmu wg własnych możliwości!

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>

Pozdrawiam M.P.