

Witam

Dzisiejszy temat: CECHY MOTORYCZNE

### SIŁA

SIŁA jest to zdolność nerwowo - mięśniowa organizmu do pokonywania zewnętrznego i wewnętrznego oporu.

Kształtować siłę można poprzez:

- pokonywanie ciężaru własnego ciała,
- ćwiczenia z elastycznymi gumami, expanderami,
- ćwiczenia z partnerem,
- ćwiczenia z piłkami lekarskimi,
- ćwiczenia ze sztangami.

### SZYBKOŚĆ

SZYBKOŚĆ - to zdolność do wykonywania jakiegokolwiek ruchu w sposób eksplozywny (błyskawiczny).

Czynniki wpływające na szybkość: - dziedziczność,

- czas reakcji,
- zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego,
- technika,
- koncentracja i siła woli.

### WYTRZYMAŁOŚĆ

WYTRZYMAŁOŚĆ - zdolność do wykonywania długotrwałej pracy o określonej intensywności w danym czasie.

Wytrzymałość jest rozwijana tylko wtedy, gdy pokonujemy własne zmęczenie.

• Zależy ona od:

- centralnego systemu nerwowego,
- siły woli,
- wydolności tlenowej.

### GIBKOŚĆ

GIBKOŚĆ - zdolność do wykonywania ruchu w dużym zakresie w stawach.

Jej brak powoduje:

- osłabienie tempa nauki różnych ruchów i ich doskonalenia,

- możliwość doznawania częstych kontuzji,
- trudności w rozwijaniu innych zdolności motorycznych,
- ograniczenie jakości ruchu.

#### KOORDYNACJA RUCHOWA

Koordinacja jest bardzo złożoną zdolnością motoryczną, wiąże się ona z orientacją w przestrzeni, a także wpływa na nasze zachowanie, gdy tracimy równowagę. Poziom koordynacji odzwierciedla zdolność do wykonywania ruchów o różnym stopniu trudności w sposób szybki z dużą precyzją i wydajnością.

Na koordynację wpływają:

- myślenie i inteligencja,
- elegancja i precyzja,
- doświadczenie motoryczne,
- poziom rozwoju innych zdolności motorycznych.

Która zdolność jest najważniejsza?

Wszystkie są bardzo ważne, gdyż wpływają one na jakość naszego życia. Gdy brakuje

Ci szybkości możesz nie zdążyć na autobus do szkoły. Jak nie jesteś gibki to możesz mieć problem z wykonaniem różnych czynności codziennych,

a poza tym jesteś bardziej narażony na urazy, kontuzje. Koordinacja pozwala Ci z

kolei wykonywać kilka rzeczy na raz, np. biec i kopać piłkę, jeździć na rowerze, utrzymać równowagę na drodze, gdy jest śliska itd.

Bardzo Was proszę byście odesłali mi do 8 CZERWCA na adres mailowy [waan@onet.eu](mailto:waan@onet.eu)

po jednym ćwiczeniu kształtującym (może być opis lub grafika) powyższe zdolności motoryczne

Pozdrawiam AW