WYCHOWANIE FIZYCZNE Kl. VII

TEMAT LEKCJI – Ćwiczenia koordynacyjne z piłeczką.

 Koordynacja ruchowa to niezwykle ważna umiejętność. Pozwala na utrzymanie równowagi, odpowiada za zręczność i zwinność, a także minimalizuje ryzyko wystąpienie kontuzji. Koordynację ruchową trenuje się za pomocą ćwiczeń i powinno się to robić już w najmłodszym wieku. Korzyści jakie płyną ze stosowana tego rodzaju ćwiczeń jest wiele:

* wzrost orientacji
* likwidacja blokad ruchowych
* redukcja popełnianych błędów
* poprawa równowagi
* poprawa koncentracji
* lepsza wielozadaniowość
* lepsza wydajność

Zapraszam do ćwiczeń (ćwiczenia 6,7,8 można spróbować wykonać, reszta jest łatwa). <https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4>