

KARTA LEKCJI w klasach IV-VIII

1. Data wysłania
2. Klasa:
3. Przedmiot: **wychowanie fizyczne**
4. Temat lekcji: **Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.**
5. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj (Kryteria Sukcesu- KS):
 - a) wiem co to koordynacja ruchowa
 - b) znam kilka ćwiczeń koordynacyjnych
6. Na wykonanie zadań masz czas do: -----
7. Przebieg lekcji z czynnościami, które musisz wykonać:
 - a) **zapoznaj się z poniższym materiałem**

Koordynacja ruchowa, to umiejętność wykonywania konkretnych i ustalonych w czasie oraz przestrzeni ruchów lub całych łańcuchów ruchowych. Koordynacja ruchowa to także umiejętność radzenia sobie z nowymi, często zaskakującymi sytuacjami ruchowymi.



W jej skład wchodzi takie umiejętności jak:

- zręczność
- zwinność
- pamięć ruchowa
- szybkość reakcji
- głębokie czucie mięśniowe
- poczucie rytmu
- zdolność sprzężenia
- orientacja w przestrzeni

Bez rozwijania tych zdolności ruchowych możemy mieć marne szanse w jakimkolwiek sporcie, dlatego tak ważne są ćwiczenia koordynacji ruchowej.

Osoby nieskoordynowane ruchowo bardzo często cierpią na urazy fizyczne i doznają kontuzji. Dobra koordynacja ruchowa chroni nasze ciało przed kontuzjami i uczy je właściwego instynktu ruchowego, który przydaje się zwłaszcza w nieoczekiwanych sytuacjach, np. podczas upadku, czy niestabilności podłoża. Przy dobrej koordynacji ruchowej, będziemy wiedzieć, jak dobrze upaść na ziemię, tak by nie zrobić sobie krzywdy albo będziemy potrafili poradzić sobie w trudnej ruchowo sytuacji.

b) wykonaj ćwiczenia koordynacyjne z podanego linku.

Możesz zaprosić do ćwiczeń rodziców lub rodzeństwo.

<https://damianrudnik.com/drabinkakoordynacyjna/>