

Lekcja 04.05.2020r.

Temat: Kształujemy wybrane zdolności motoryczne.

Dlaczego możesz się poruszać?

MIĘŚNIE są bardzo ważnym elementem budowy organizmu, bez nich nie moglibyśmy się poruszać. Mięśnie pomagają na wiele sposobów:

- w ruchach ciała;
- w utrzymywaniu pozycji ciała;
- w mimice i mowie ciała.

W skład organizmu wchodzi ponad 600 mięśni. Przypada na nie około 40% całkowitej masy ciała

Jak pracują mięśnie?

MIĘŚNIE pracują parami. Kiedy jeden mięsień kurcząc się pociąga kość, do której jest przyczepiony, w tym samym czasie jego partner rozkurcza się. Przy ruchach przeciwnych zamieniają się parami. Ze względu na zakres wykonywanych ruchów mięśnie dzielą się na:

- zginacze;
- prostowniki;
- przywodziciele;
- odwodziciele.

CECHY MOTORYCZNE:

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

Silę można doskonalić przez:

- pokonywanie ciężaru własnego ciała;
- ćwiczenia z partnerem;
- ćwiczenia z piłkami lekarskimi;
- ćwiczenia ze sztangami.

- **SZYBKOŚĆ** jest to zdolność do wykonywania jakiegokolwiek ruchu w sposób eksplozywny, czyli zdolność do szybkiego ruchu. Czynniki wpływające na szybkość:

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

- **WYTRZYMAŁOŚĆ** jest to zdolność do wykonywania pracy o określonej intensywności w określonym czasie. Wytrzymałość jest rozwijana tylko wtedy gdy pokonujemy zmęczenie. Zależy od:

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

- **GIBKOŚĆ** jest to zdolność do wykonywania ruchu w dużym zakresie. Ma wpływ na:

- osłabienie tempa nauki różnych ruchów i ich doskonalenia;
- skłonność do kontuzji;
- trudności w rozwijaniu cech motorycznych;
- ograniczenie jakości ruchu.

- **KOORDYNACJA** wiąże się ona z orientacją w przestrzeni, a także wpływa na nasze zachowanie gdy tracimy równowagę. Na koordynację wpływają:

- myślenie i inteligencja ;
- elegancja i precyzja;
- doświadczenie motoryczne;
- poziom rozwoju innych cech motorycznych.