

Temat: Kształtujemy koordynację ruchową

Witam Was 😊

Dzisiaj proponuję Wam ćwiczenia ogólnorozwojowe do których użyjecie ręcznika. Zestaw ćwiczeń pomoże Wam wzmocnić Waszą koordynację ruchową. A czym jest koordynacja ruchowa?

To niezwykle ważna umiejętność, która pozwala na utrzymanie równowagi, odpowiada za zręczność i zwinność, a także minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji. Koordynację ruchową trenuje się za pomocą ćwiczeń i powinno się to robić już w najmłodszym wieku. Koordynacja ruchowa odpowiada między innymi za sterowanie ruchem, zdolność uczenia i zdolność adaptacji motorycznej. Aby ćwiczyć koordynację ruchową nie potrzeba wiele. Można to robić za pomocą uprawiania stałych aktywności fizycznych takich jak:

- gry zespołowe: koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna,
- taniec,
- pływanie,
- ćwiczenia sprawnościowe,
- sporty walki,
- zabawy z piłką,
- akrobatyka i gimnastyka.

Tyle z teorii teraz spróbujcie wykonać ćwiczenia 😊

Zaprosicie do ćwiczeń mamę, tatę, siostrę, brata 😊 Włączcie swoją ulubioną muzykę i działajcie!!!

Przyjemnego treningu 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

Pozdrawiam Was gorąco 😊

I pamiętajcie ćwiczcie codziennie!!!