

Temat: Rozwijanie zdolności koordynacyjnych, bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Podczas ćwiczeń mogą się nam zdarzyć urazy i obrażenia. Przyczynami mogą być: nadmierna intensywność wysiłku, złe przygotowanie techniczne, nieodpowiednie przygotowanie miejsca i sprzętu, złe warunki atmosferyczne, niewłaściwa rozgrzewka, brak zabezpieczeń, a także zdarzenia losowe.

Najczęściej dochodzi do stłuczeń, naciągnięć, skręceń. Rzadziej do zwichnięć, czy złamań.

Aby zapobiec urazom tkanek należy się dobrze przygotować, rozciągnąć, zaktywizować mięśnie stabilizujące równowagę i poprawiające koordynację ruchów.

Proponuję kilka ćwiczeń, które mogą w tym pomóc :

1. **Stanie na jednej nodze** - to na pozór proste ćwiczenie nadaje się świetnie dla osób, które chcą poprawić balans i koordynację. O ile wytrzymanie w tej pozycji przez kilka sekund nie sprawia problemów, to stanie na jednej nodze przez minutę czy dwie dla wielu osób bywa problematyczne. Praktyka jednak czyni mistrza.
2. **Stanie na jednej nodze z utrudnieniem** - to ćwiczenie jest podobne do poprzedniego, jednak tym razem musisz stanąć np. na grubej poduszce i zamknąć oczy.
3. **Unoszenie ręki i nogi** - klęknij na macie, oprzyj dłonie na podłodze, postaraj się, aby twój tułów znajdował się w linii równoległej do podłoża. Nie podkurczaj ani nie zadzieraj głowy. Wyciągnij przed siebie lewą rękę oraz unieś i wyprostuj prawą nogę - powinny wraz z tułowiem tworzyć linię prostą. Policznik do 15 i zmień stronę.
4. **Ćwiczenie z małą piłką** - stań na poduszce lub złożonym kocu. Jedną ręką podrzucaj piłkę (np. tenisową) do góry lub odbijaj o ścianę. Staraj się łapać piłkę tylko jedną ręką. Podczas zadania nie możesz wykraczać poza poduszkę.
5. **Ćwiczenie z dużą piłką** - usiądź na dużej piłce gimnastycznej i rozłóż ręce na boki. Jedną nogę wyprostuj w kolanie i podnoś stopę, starając się nie tracić balansu. Wykonaj kilkanaście powtórzeń i zmień stronę.
6. **Podskoki z obrotem** - zrób podskok w miejscu, obracając się jednocześnie o 90 stopni. Podczas lądowania postaraj się nie stracić balansu. Powtórz ćwiczenie, tym razem obracając się o 180 stopni, następnie 360.
7. **Skacz przez skakankę** różnymi sposobami - jakie znasz i tak długo, jak zdołasz.