

Temat lekcji 1: Kształtowanie koordynacji ruchowej.

Koordinacja ruchowa to fundamentalny element sprawności człowieka określający zdolność do wykonywania złożonych czasowo i przestrzennie ruchów znacznie różniących się od siebie.

Dlaczego koordynacja ruchowa jest taka ważna?

Koordinacja ruchowa to zdolność wykonywania określonych przestrzennie i czasowo ruchów lub łańcuchów ruchowych, a także reagowanie i rozwiązywanie nowych nieoczekiwanych sytuacji ruchowych. Koordinacja ruchowa człowieka zakodowana jest w błędniku umiejscowionym w środkowej części ucha. Błędnik odpowiada za równowagę, czyli prawidłowe utrzymanie ciała w przestrzeni. To dzięki niemu możemy poruszać się po nierównym podłożu, biegać czy chodzić.

W skład koordynacji ruchowej wchodzi takie zdolności, jak zwinność, zręczność, orientacja przestrzenna, pamięć ruchowa, szybkość reakcji, poczucie rytmu oraz czucie mięśniowe.

Przykładowe ćwiczenia koordynacji ruchowej:

- jaskółka - to **ćwiczenie na koordynację ruchową** wykonuje się stojąc na jednej nodze, pochylając tułów do przodu i rozkładając ramiona na boki. W takiej pozycji warto wytrzymać ok. 5 sek. Ćwiczenie należy powtórzyć na każdą nogę.
- chodzenie z książką na głowie - to ćwiczenie wpływa na prawidłową postawę ciała i poprawia koordynację ruchową. Do tego ćwiczenia warto wykorzystać ciężką książkę w twardej oprawie.
- podania piłki w dwójkach - to ćwiczenie w parach. Jeden z ćwiczących podrzuca cały czas piłkę do góry odbijając od czasu do czasu piłkę podaną przed drugą osobę. Ćwiczenie angażuje do pracy nie tylko mięśnie, ale i zmysł wzroku.

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=4jGuBTknRiBseJ3WBARR2o5zDxh3nna3KMZzYc61e1vLI2SsJO>

Dziękuję za uwagę.

Temat lekcji 2: Doskonalenie zagrywki w tenisie stołowym.



Prawidłowa technika wykonania zagrywki – filmik instruktorzowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=GuHBxNo6nA>

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qvvtK0sLKdFIVuqTjATU93s5pCagjW3IV47Q01FzMymFJhcAFz>

Dziękuję za uwagę.