Temat: **Utrwalamy wiadomości z zakresu zdolności motorycznych organizmu.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

**Człowiek posiada zdolności kondycyjne i koordynacyjne.**

Do uzyskania wysokiego poziom sprawności fizycznej należy te zdolności trenować. Efektem prawidłowego przygotowania sprawnościowego będzie:

* ogólne zwiększenie poziomu zdolności motorycznych i funkcjonowania organizmu;
* wzrost skuteczności działania podczas np. gry;
* skrócenie czasu nauki nowych elementów techniczno -taktycznych;
* szybsza regeneracja organizmu po ćwiczeniach, treningu, zawodach sportowych czy kontuzji;
* mniejsza podatność na zmęczenie fizyczne i psychiczne (koncentracja);
* zapobieganie negatywnym skutkom stosowania jednostronnych obciążeń specjalistycznych.

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

**Zdolności motoryczne dzielimy na kondycyjne i koordynacyjne.**

**Zdolności kondycyjne** zależą od możliwości energetycznych człowieka (np. siła i wytrzymałośc) , natomiast **zdolności koordynacyjne** związane są z umiejętnością do sterowania ruchami ciała.

****

|  |  |
| --- | --- |
| **Siła-** zdolność do pokonywania oporów zewnętrznych lub przeciwstawiania się im. | Siła - jedna ze zdolności kondycyjnychŻródło: <https://blackbeltrx.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/> |
| Żródło:<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpotrafiszschudnac.pl%2Fo-cwiczeniach%2Fpodstawowe-cechy-motoryczne-czlowieka> | **Wytrzymałość-** zdolność do długotrwałego wykonania działań bez obniżenia ich efektywności. |
| **Szybkość- -** zdolność do możliwość wykonywania ruchu w możliwie najkrótszym czasie. | Sprint - maksymalna prędkośćŻródło: <https://blackbeltrx.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/> |
| Gibkość - istotny element w sztukach walki Żródło: <https://blackbeltrx.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/> | **Gibkość-** jest to ruchomość ciała w poszczególnych stawach i zdolność wykonywania ruchów w maksymalnym zakresie. |

Zadanie nr.3 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem.