

Wychowanie Fizyczne kl. 7ab chł.

Temat: Ćwiczenia kształtujące siłę wg własnej inwencji.

Cele:

- zapoznanie uczniów z rolą ćwiczeń siłowych
- samokontrola zadań ruchowych

Siła - zdolność do pokonywania oporów (sił) zewnętrznych lub do przeciwstawiania się im.

W każdej dyscyplinie zawodnik ma do pokonania pewien opór zewnętrzny: opór powietrza, opór wody, siłę grawitacji. Jeżeli chcemy szybciej się poruszać, musimy być silniejsi! W pierwszej kolejności powinniśmy zadbać o siłę ogólną, a dopiero później koncentrować się na sile potrzebnej w danej dyscyplinie. Praca nad siłą ogólną jest fundamentem przygotowania aparatu ruchu do wykonywania ciężkiej pracy w okresie przygotowań do startu. Bez niej nie ma procesu treningowego. Ten typ treningu przynosi pozytywne efekty i ogranicza ryzyko wystąpienia kontuzji.

Ćwiczenia powinny być dobrane tak, aby na każdym treningu angażować maksymalną liczbę mięśni we wszystkich płaszczyznach. Pracując nad siłą, uczysz się prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń oraz kontroli nerwowo-mięśniowej. Wzmacniasz układ mięśniowo-ścięgnisty, kostny, poprawiasz skład ciała, wpływasz na wzrost masy mięśniowej. Oddziałujesz kompleksowo na organizm, przygotowując go do wysiłku.

Napisz w jaki sposób ty wzmacniasz siłę mięśni rąk i nóg. (podaj 2 przykłady)

Rozwiązanie prześlij na szkolną pocztę albo librustem.