Wf w domu 18-22.05

Temat: GIBKOŚĆ JAKO ELEMENT ZDROWIA.

 Gibkość jako ważny element zdrowia, przejawia się głównie w działaniu systemu ruchowego i świadczy o sprawności mięśniowo-szkieletowej Jedna z definicji gibkości określa się jako ,,zdolność do osiągania dużej amplitudy wykonywanych ruchów”[ Według najnowszego słownika nauk o sporcie gibkość to ,,jedna z podstawowych charakterystyk motorycznych będących funkcją ścięgien i stawów” [9]. W zależności od potrzeb gibkość określana jest zamiennie jako giętkość lub elastyczność. Podstawowym jej miernikiem jest zakres, obszerność czy amplituda ruchów w wybranych stawach. Dlatego też zakres ruchów w stawach potocznie nazywa się gibkością, zależy ona od biernych struktur połączeń takich jak powierzchnie stawowe, torebki stawowe i więzadła oraz od czynnych czyli mięśni Mięśnie wywołują ruch w stawach, ale mogą być również przyczyną ograniczeń zakresu ruchu. Zaniedbania w kształtowaniu gibkości i utrzymaniu jej na należytym poziomie, doprowadzić mogą w okresie starczym do znacznego obniżenia jakości życia i samodzielności [3]. Ograniczenia ruchomości stawowej, są często przyczyną wielu dolegliwości oraz wad postawy już w młodym wieku.

Gibkość jest to maksymalny zakres ruchu osiągany w poszczególnych stawach ciała człowieka. Jest to predyspozycja układu ruchu uwarunkowana budową danego stawu oraz funkcją, którą pełni. Im większy zakres ruchu osiągamy w poszczególnych stawach naszego ciała, tym jesteśmy bardziej gibcy. Gibkość zależy między innymi od:

* temperatury i elastyczności mięśni,
* wieku (im człowiek jest młodszy, tym większą gibkością się charakteryzuje),
* elastyczności ścięgien i więzadeł,
* płci (kobiety są bardziej gibkie),
* budowy anatomicznej stawów,
* aktywności fizycznej.

 Gibkość jako ważny element zdrowia, przejawia się głównie w działaniu systemu ruchowego i świadczy o sprawności mięśniowo-szkieletowej Jedna z definicji gibkości określa się jako ,,zdolność do osiągania dużej amplitudy wykonywanych ruchów”[ Według najnowszego słownika nauk o sporcie gibkość to ,,jedna z podstawowych charakterystyk motorycznych będących funkcją ścięgien i stawów” [9]. W zależności od potrzeb gibkość określana jest zamiennie jako giętkość lub elastyczność. Podstawowym jej miernikiem jest zakres, obszerność czy amplituda ruchów w wybranych stawach. Dlatego też zakres ruchów w stawach potocznie nazywa się gibkością, zależy ona od biernych struktur połączeń takich jak powierzchnie stawowe, torebki stawowe i więzadła oraz od czynnych czyli mięśni Mięśnie wywołują ruch w stawach, ale mogą być również przyczyną ograniczeń zakresu ruchu. Zaniedbania w kształtowaniu gibkości i utrzymaniu jej na należytym poziomie, doprowadzić mogą w okresie starczym do znacznego obniżenia jakości życia i samodzielności [3]. Ograniczenia ruchomości stawowej, są często przyczyną wielu dolegliwości oraz wad postawy już w młodym wieku.

Gibkość jest bardzo istotnym elementem naszej sprawności fizycznej. Każda osoba, dążąca do utrzymania zdrowego ciała powinna nad nią popracować. Duży poziom naszej gibkości ułatwia życie. Sprawia, że jesteśmy w stanie wykonywać każde ćwiczenie sprawności fizycznej. Gibkość to nic innego jak maksymalny zakres ruchu, który jesteśmy w stanie osiągnąć w poszczególnych stawach.

 Propozycja ćwiczeń mających na na celu uelastycznienie Twoich mięśni oraz poprawę gibkości całego ciała.

 .

Stretching - Rozciąganie Całego Ciała – Centrum Sportowca.pl

 https://youtu.be/vq\_4SghsXUg

Kolejna propozycja

Stretching (rozciąganie) całego ciała - idealne nie tylko po treningu, ale także jako osobna jednostka treningowa (32 min.). Do treningu potrzebna jest mata i woda do picia.

Stretching. Rozciąganie całego ciała | Codziennie Fit

<https://youtu.be/zKKkwGyG_J4>

Temat:Test gibkości Zuchory .

W tym tygodniu proszę o przeprowadzenie testu na gibkość. Na początku zrób rozgrzewkę , którą pamiętasz lekcji wf albo skorzystaj z propozycji ,które przedstawiam w poniższym linku .

 Dynamiczna rozgrzewka z rozciąganiem | Ola Żelazo

 https://youtu.be/e3Ski-jUJOM

 Po rozgrzewce proszę przeprowadź próbę gibkości wg Indeksu Zuchory i MTSF ( dokładny opis testów na stronie [www.wychowanie](http://www.wychowanie/) fizyczne.pl> testy gibkość

 Gibkość jest bardzo istotnym elementem naszej sprawności fizycznej. Każda osoba, dążąca do utrzymania zdrowego ciała powinna nad nią popracować. Duży poziom naszej gibkości ułatwia życie. Sprawia, że jesteśmy w stanie wykonywać każde ćwiczenie sprawności fizycznej. Gibkość to nic innego jak maksymalny zakres ruchu, który jesteśmy w stanie osiągnąć w poszczególnych stawach.

Poniżej przypominam potrzebny fragment Testu Zuchory

Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

***Gibkość***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| chwyt oburącz za kostki | chwyt oburącz za kostki | **minimalny 1 pkt** |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | **dostateczny 2 pkt** |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dotknięcie palcami obu rąk podłoża | **dobry 3 pkt** |
| dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | **bardzo dobry 4 pkt** |
| dotknięcie dłońmi podłoża | dotknięcie dłońmi podłoża | **wysoki 5 pkt** |
| dotknięcie głową kolan | dotknięcie głową kolan | **wybitny 6 pkt** |

Zapisz wynik . Po 2 miesiącach powtórzymy próbę. Jeżeli poprawisz wynik to będzie twój sukces.