

## Plan pracy do zajęć elementy akrobatyki w roku szkolnym 2018/2019.

II Ogród Jordanowski w Warszawie

Prowadzący: mgr Krzysztof Korzempa

### **PROFAM SZKOLENIA ELEMENTARNEGO Z AKROBATYKI SPORTOWEJ:**

**Cele zajęć:** Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w wymiarze jednej godziny i mają charakter treningu rekreacyjnego. Ich celem jest poprawa ogólnej sprawności fizycznej uczestników, poznanie zasad bezpieczeństwa podczas nauki ćwiczeń akrobatycznych, promowanie systematycznej aktywności ruchowej oraz opanowanie 10-15 ćwiczeń będących podstawą akrobatyki. Środkami realizacji celów są ćwiczenia w formie zadaniowej i ścisłej oraz gry i zabawy ruchowe.

### **TREŚCI ZAJĘĆ OBEJMUJĄ:**

- Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć ruchowych.
- Gry i zabawy ruchowe.
- Ćwiczenia kształtujące gibkość (skłony, mostki, szpagaty, wymachy nóg).
- Ćwiczenia równoważne (waga przodem)
- Leżenie przerzutne (tzw. świeca)
- Różne odmiany przewrotów w przód i w tył.
- Stanie na rękach przy drabince.
- Przerzut bokiem (tzw. gwiazda).
- Przejście przez mostek w przód i w tył.
- Przerzut w przód.
- Zwis na drążku gimnastycznym. Ewentualnie podciąganie na drążku.
- Skok rozkroczny przez kozła gimnastycznego.

**Ewaluacja realizacji celów:** Po zakończeniu rocznego szkolenia uczestnicy mają za zadanie opanowanie prostego układu ćwiczeń wolnych i wykonanie go na ocenę podczas zorganizowanych w II Ogródzie Jordanowskim zawodów.

MGR KRZYSZTOF KORZEMPA