

I. Zajęcia ogólnorozwojowe -Aerobik

II. Ilość godzin w tygodniu – 1 godz. wtorek 14.00-14.45

III Prowadzący: Marta Bobusia

Cele:

Przygotowanie uczniów do aktywności fizycznej w ciągu całego życia oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego i innych

- uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej
- stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia
- wyposażenie uczniów w umiejętności i wiadomości sprzyjające doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Tematyka:

- Zapoznanie z planem pracy na zajęciach aerobiku
- Nauka podstawowych kroków aerobiku
- Nauka kroków zaawansowanych
- Podstawowe kroki step - aerobiku
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, brzucha z użyciem stepu
- Ćwiczenia wzmacniające z użyciem piłek
- Układy taneczne w ustawieniu frontalnym do stepu
- Układy taneczne w bocznym ustawieniu stepu
- Trening interwałowy
- Stretching
- Tworzenie choreografii
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i górnych