

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN OLT
CLUBUL COPIILOR "MARIUS BUNESCU" CARACAL**

PROGRAMA

An școlar 2022– 2023

Profilul activității: GIMNASTICĂ AEROBICĂ

Nivelul de pregătire: ÎNCEPĂTORI

❖ PROF. SANDU VIORICA – CLUBUL COPIILOR MARIUS BUNESCU CARACAL



NOTĂ DE PREZENTARE

Gimnastica aerobică, ca orice activitate sportivă, care se desfășoară în mod organizat și ritmic, respectând principii metodice, fiziologice pedagogice și psihologice, a realizat acumulări metodice deosebite, iar prin perfecționare, a ajuns chiar la performanță, obținându-se astfel forma de manifestare competițională „sport aerobic”.

Popularitatea largă de care se bucură gimnastica aerobică în special în rândul sexului feminin, rezidă din accesibilitatea mijloacelor folosite, cadrul de desfășurare și în special a efectelor benefice asupra armoniei corporale și asupra componenței psihologice ce se realizează prin concordanța dintre mișcare, ritm și linia melodică ce o însoțește.

Gimnastica aerobică, pe lângă aspectul recreativ, are ca scop, dezvoltarea capacității de efort a organismului, prin folosirea în regim aerob a exercițiilor. Aceasta are un conținut variat, care cuprinde pași de dans, exerciții de gimnastica de bază, exerciții analitice pentru dezvoltarea calităților motrice, folosind atât exercițiile libere cât și cele cu obiecte portative.

Gimnastica aerobică se desfășoară cu acompaniament muzical, efectele pe care le produce fiind multiple și benefice în plan fiziologic, psihologic și estetic. Creează o excitabilitate optimă a sistemului nervos, ușurând procesul de învățare și exersare, stimulând activitatea aparatelor circulator și respirator, creează o ambianță emoțională de bună dispoziție, combate senzația de oboseală, provoacă emoții superioare, dezvoltă fantezia și creativitatea, conferă mișcărilor o expresivitate crescută, o ținută estetică deosebită, apropiind gestul corporal de artă.

Această ramură sportivă oferă copiilor posibilitatea de a petrece timpul liber cât mai benefic sănătății organismului și cât mai plăcut.

COMPETENȚE GENERALE

ÎNCEPĂTORI

1. Asigurarea dezvoltării fizice armonioase și îmbunătățirea indicilor somato-funcționali ai organismului
2. Întărirea stării de sănătate a organismului și obținerea unei condiții fizice corespunzătoare
3. Dezvoltarea esteticii corporale și expresivității mișcării
4. Dezvoltarea motricității generale și specifice

VALORI ȘI ATITUDINI

- Dorinta de autoperfectionare si perseverenta in atingerea si depasirea obiectivelor de instruire si de performanta prestabila.
- Manifestarea spiritului competitiv in activitatile de antrenament si miniconcursuri
- Simtul datoriei si responsabilitatea in pregatire si spectacol
- Respect fata de reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori
- Manifestarea spiritului de fair-play, atat in activitatea sportiva cat si in viata sociala
- Disponibilitate pentru colaborare cu parteneri, pentru initierea si mentinerea relatiilor inter-umane
- Optiunea pentru o viata sanatoasa si echilibrata, pentru adoptarea unui regim de activitate care sa imbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacere, timpul ocupat cu cel liber
- Interes constant pentru fenomenul sportiv
- Simtul estetic, deschiderea pentru frumos
- Obiectivitate in aprecierea randamentului propriu al coechipierilor si al adversarilor
- Optiunea pentru o viata sanatoasa si echilibrata, pentru adoptarea unui regim de activitate care sa imbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu cel liber

COMPETENȚE SPECIFICE

ÎNCEPĂTORI

Competente specifice	Exemp. de activitati de invatare
----------------------	----------------------------------

1. Dezvoltarea capacitatii motrice generale necesara elevilor in desfasurarea activitatii de gimnastică aerobică

1.1. adoptarea pozitiilor corecte ale corpului si segmentelor acestuia in executie	- adoptarea atitudinii corporale corecte in pozitie stand, asezat, culcat, sprijinit si pe parcursul deplasarilor
--	---

1.2. însușirea deprinderilor de bază în tempo de 2/4:mers, alergări,saltări (exerciții pe loc)	- exersarea deprinderilor în tempo variat
1.3. însușirea corectă a mișcărilor segmentelor corpului	- exersarea mișcărilor analitice, libere, precis localizate, în diferite poziții de bază ale corpului
1.4. însușirea acțiunilor motrice în planuri pe direcții diferite, tempo 2/4	- exersarea structurilor motrice în combinații de 8T, 16T - stafete, jocuri, concursuri

2.Însușirea procedurilor tehnice specifice gimnasticii aerobice

2.1. exersarea și aplicarea procedurilor tehnice însușite în structuri simple	- exersarea tehnici fiecărui element prezent până la însușirea mecanismului de bază - exersarea de structuri motrice,cuprinzând 1-2 elemente,folosind acompaniament muzical
2.2 .realizarea acțiunilor motrice specifice și capacitatea de integrare în activități desfășurate sub formă de spectacol	- participarea la întreceri desfășurate în cadrul lecției sub formă de concursuri,întreceri,jocuri

3.Favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă

3.1. să cunoască și să-și determine principalii indici somatici și funcționali	- determinarea funcțiilor cardio-respiratorii la eforturi cu intensități diferite
3.2. să cunoască și să respecte regulile de igienă	- echipare corespunzătoare pentru lecție

4.Dezvoltarea trăsăturilor morale și de caracter,favorabile integrării sociale

4.1. să se integreze și să acționeze eficient într-un grup,echipă,colectiv	- ocuparea și păstrarea locului stabilit în formați de adunare,deplasare,lucru - îndeplinirea sarcinilor individuale
4.2. să depășească inhibiția și să execute sarcini motrice stabilite	- execuții individuale,initial asistate de colegi crescând treptat gradul de risc

CONȚINUTURI

1.CAPACITATEA DE ORGANIZARE:

- formatii de adunare si de lucru diferite
- variante de miscari simultane a segmentelor in planuri diferite:frontal,sagital,orizontal
- folosirea celor trei planuri de lucru

2.DEZVOLTARE FIZICA ARMONIOASA:

- prelucrarea analitica a aparatului locomotor libera
- prevenirea si combaterea atitudinilor deficitare
- realizarea componentelor estetici corporale (tinuta corecta,executie artistica,ritmicitate si muzicalitate)

3.CALITATI MOTRICE DE BAZA:

VITEZA

- de reactie si executie - in actiuni motrice singulare
- de deplasare - pe directie;cu schimbare de directie

INDEMANARE - MOBILITATE

- coordonare neuro- musculara
- echilibru pe loc si din deplasare
- orientare spatio-temporala
- mobilitate articulara

FORTA

- forta dinamica
- forta segmentara
- forta globala
- forta mixta

REZISTENTA

- rezistenta cardio-respiratorie in eforturi aerobe si mixte

4.DEPRINDERI MOTRICE:

A. DEPRINDERI DE BAZĂ:

1.MERS

- pe loc si din deplasare – pe directi diferite
- variante de mers
 - cu pas incrucisat
 - cu pas in careu
 - cu pas in „V”

2.ALERGARE

- pe directi diferite identice cu cele mentionate la „mers”
- variante de alergar
 - cu genunchi sus
 - cu pendularea gambelor inapoi

3.SARITURI

- pe ambele picioare – pe loc sau cu depalsari pe diferti directi
- pe un picior
 - succesive
 - alternative
- pași de bază și legatură

B.ELEMENTE SPECIFICE GIMNASTICII AEROBICE – GRUPE SI FAMILII

Grupa A.- Forta dinamica,cuprinde elemente din urmatoarele familii:

- Push up:triceps push up;straddle push up;free fall
- Wenson push up
- Plio push up
- V & High V support
- Helicopter

Grupa B.- Forta satca,cuprinde elemente din urmatoarele familii:

- Straddle support:straddle support;straddle support un hand back un handfront
- L support
- V support
- Wenson support

Grupa C.- Sarituri,cuprinde elemente din urmatoarele familii

- Air turn:1/2air turn;1/2 turn tuck jump to split
- Tuck jump:tuk jump to split;tuk jump to frontal split;tuk jump
- Straddle jump/leap
- Cossack jump
- Split jump/leap
- Frontal split jump
- Scissor kick

Grupa D.-Echilibru si Flexibilitate ,cuprinde elemente din urmatoarele familii:

- Turn
- Balance:sagital balans; frontal balans
- High Leg Kicks
- Sagital split:vertical split;
- Frontal split:split tpough; frontal pron split

SISTEM DE EVALUARE

Începători

La începatori evaluarea se va face prin mini spectacole

I.CALITATI MOTRICE

1. Viteza

- de executi pe 5m. Efectuand knee lift alternariv inainte

2. Mobilitatea articulatiei coxo-femorale:

a)Asezat,cu trunchiul indoit inainte,bratele sus mainile apuca talpile

NOTA: - se apreciaza unghiul dintre trunchi si coapsa

- se apreciaza distanta dintre piept si coapsa

b)Sfoara inainte cu piciorul indemanatic

NOTA: - se apreciaza distanta de la sol pana la bazin

3. Echilibrul

a)Pe loc stand, pe varfuri bratele sus

NOTA: - se masoara timpul de mentinere a pozitiei (5 sec. pentru nota 10).

4. Forta

a)De pe genunchi sprijin pe palme flotari cu coatele in exterior – 5 repetari

b)Din culcat dorsal ridicarea genunchilor la piept – 5 repetari; mentineri in pozitia echer – 5 sec.

c)Din stand costal sprijin la perete balansari spre inapoi,lateral,inainte cu un unghi mai mare de 90 de grade – 5 repetari ; mentineri de picioare – 5 sec.

NOTA: 5 repetari (5 sec.) pentru nota 10.

II. TEHNICA DE EXECUTIE

- Combinati intre pasi de baza si legatura 8 – 16 timpi

- Structuri variate de pasi specifici in combinatie cu cate un element din fiecare grupa de miscare 16 – 32 timpi

NOTA: - se apreciaza compozitia artistica si executia tehnica.

III. PROBA PRACTICA

Spectacole, demonstratii.

SUGESTII METODOLOGICE

Lectia de antrenament sportiv este o creatie a fiecarui cadru didactic de specialitate,ce trebuie sa reflecte cunostintele si competentele sale profesionale,capacitatea,deosebit de importanta,de a se adapta conditiilor concrete de desfasurare a activitati didactice si particularitatilor elevilor,ajutande-se de o serie de indrumari / sugestii metodologice,oferite prin aceasta programa,astfel:

- utilizarea judicioasa a bazei materiale si a resurselor materiale si financiare
- alegerea celor mai potrivite mijloace,procedee tehnice si metode,in functie de particularitatilor de varsta,sex si nivel de pregatire
- abordarea activitatilor de invatare din punctul de veder al centrari procesului educativ pe formarea competentelor prevazute de programa
- prezentarea de catre cadrul didacti a continuturilor care vor fi abordate,a cerintelor si criteriilor de evaluare si a repartizari acestor continuturi pe semestre
- eliminarea din relatia cadru didactic – elev a oricarei forme de agresare verbala sau fizica a elevului
- intelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare si readaptare permanenta la stimuli progresivi crescuti ca intensitate,complexitate si volum,cu precadere pe linia factorilor care conditioneaza in cea mai mare masura capacitatea generala de performanta
- asigurarea continuitati procesului de pregatire sportiva de-a lungul intregului an
- asigurarea unui volum optim de spectacolo demonstrati concursuri pentru fiecare grupa de nivel,astfel incat pregatirea sa fie motivata si obiectivizata sistematic prin rezultatele din competitie







