

VEIKLA:

STEP AEROBIKA

Step aerobika plačiai naudojama organizmo atstatymui po įvairių ligų ar traumų, padeda suformuoti gražesnę figūrą. Sportuojant naudojama linksma, ritmiška muzika, kuri teigiamai veikia visą organizmą - stiprina kvėpavimo takų darbą, širdies kraujagyslių, raumenų bei nervų sistemas, taip pat sureguliuoja kraujo spaudimą bei vestibuliarinio aparato veiklą. Visi Step aerobikos pratimai skirti širdies raumens stiprinimui bei geresnės judesių koordinacijos lavinimui.

Tikslai:

- Supažindinti su Step aerobikos žingsniais;
- Lavinti judesių koordinaciją;
- Stiprinti kvėpavimo takų darbą;
- Ugdyti bendrumo jausmą;
- Gerinti atmintį;
- Ugdyti gebėjimą prižiūrėti savo daiktus ir juos tvarkyti prieš ir po treniruotės.

Uždaviniai:

- Išmokyti pasiruošti treniruotei ir susitvarkyti po jos;
- Išmokyti stiprinti sveikatą sportuojant;
- „Klausyti“ ir pažinti savo kūną;
- Rodant pavyzdį didinti bendruomenės fizinį aktyvumą;
- Išmokyti atsipalaidavimo metodų;

Darbo formos, metodai:

- Šešėliavimas;
- Žodiniai pokalbiai, aiškinimai;
- Grupinės treniruotės;
- Rezultatų aptarimas;
- Žinių perdavimas draugams ir jų mokymas;
- Pagyrimai atlikus užduotį.

Rezultatai:

- Sustiprinta širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistema.
- Geresnė bendra fizinė ir raumenų būklė.



- Stipresnė fizinė ir emocinė sveikata.
- Dailesnis kūnas.

Planą sudarė:

Socialinė darbuotoja

Giedrė Gasparavičienė

Susipažinau:

Socialinė darbuotoja

Eglė Gudžinskienė