



Aerobinės gimnastikos praktinių įgūdžių tobulinimo seminaras sportininkams

Seminaro vykdymo data: 2023-08-14 – 2023-08-20.

Seminaro vykdymo vieta: LSC sporto kompleksas „Druskininkai“, M. K. Čiurlionio g. 115A, Druskininkai.

Dalyvių skaičius: 70.

Organizatoriai: Lietuvos gimnastikos federacija ir Lietuvos aerobikos federacija.

Užsiėmimus ves treneriai:

- Mariana Mezei (Rumunija)
- Daniel Bali (Vengrija)
- Natalja Maltsenko (Estija)

Aerobinės gimnastikos praktinių įgūdžių seminaro tikslas ir uždaviniai:

1. Ugdyti asmens požiūrį į sportą, savarankiško mankštinimosi poreikį, valią, discipliną, socialinį aktyvumą, atsakomybę, moralines etines savybes. Ugdyti savęs tobulinimo, savikontrolės ir savęs pažinimo įgūdžius;
2. Įvairiapusiškai, kompleksiskai, įdomiai lavinti fizinį pajėgumą, didinti judesių amplitudę, ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines savybes;
3. Ugdyti ir tobulinti aerobinės gimnastikos bazinius žingsnius, sudėtingumo elementus, varžybinio pratimo struktūrą.
4. Ugdyti ir tobulinti akrobatikos elementus, lavinti lankstumą.

Eil. nr.	Veiklos apibūdinimas	Ugdomos kompetencijos	Trukmė (val.)
1.	Fizinių ypatybių, (jėgos, ištvėrmės, koordinacijos, vikrumo, šoklumo) lavinimas	Geba dirbti grupėje, įvairiais darbo metodais. Saviraiškos, pasitikėjimo savimi ugdymas, lavinami ir stiprinami kūno raumenys.	5
2.	Fizinių ypatybių, (lankstumo) lavinimas	Lavinami ir stiprinami kūno raumenys, gerėja lankstumas	5
3.	Atliekami įvairūs pratimai, skirti specialiai aerobinei gimnastikai. Lavinamas lankstumas, koordinacija, stiprinami kūno raumenys. Naudojamas inventorių, kaip pagalbinės priemonės lavinti tas raumenų grupes ar fizines savybes itin reikalingas šiai sporto šakai.	Atlikti specialius lankstumo pratimus (špagatą, virvutę, mostus ir kt.); Atlikti specialius šuolius ore (C elementų grupė). Atlikti specialius statinės ir dinaminės jėgos pratimus (A ir B elementų grupės);	4

4.	Choreografija. Klasikinės choreografijos, baletu pagrindai, judesių technika, kūno kompozicija.	Gebės atlikti bendruosius klasikinės choreografijos judesius reikiama amplitude ir tempu.	2
5.	Choreografija. Demonstruojami aerobinės gimnastikos baziniai žingsniai, jų junginiai bei kompozicijos. Akcentuojamos taisyklingos kūno padėtys.	Gebės atlikti rankų bei kojų judesius reikiamu tempu bei amplitude. Gebės kūrybiškai ir kritiškai mąstyti; Imtis iniciatyvos; Improvizuoti pagal muziką; Pritaikyti aerobinės gimnastikos judesius pagal pasirinktą muziką;	4
6.	Privalomų elementų mokymas. Techniškas atlikimas varžybiniame pratime.	Gebės atlikti privalomus pagal savo amžiaus grupę elementus. Įvaldys privalomų aerobinės gimnastikos sudėtingumo elementų techniką.	3
7.	Demonstruojami aerobinės gimnastikos sudėtingumo elementai (A grupė), atliekami su trenerio pagalba, pradedant nuo paruošiamųjų pratimų ir pereinant prie galutinių elementų atlikimo. Akcentuojamos taisyklingos kūno, elemento pražios ir pabaigos padėtys.	Tikslingiau koordinuoti savo kūną; Išsikelti ir siekti konkrečių tikslų; Taikyti turimas žinias, naujų dalykų mokymuisi; Išmoks ir įvaldys aerobinės gimnastikos sudėtingumo elementų techniką.	3
8.	Demonstruojami aerobinės gimnastikos sudėtingumo elementai (B grupė), atliekami su trenerio pagalba, pradedant nuo paruošiamųjų pratimų ir pereinant prie galutinių elementų atlikimo. Akcentuojamos taisyklingos kūno, elemento pražios ir pabaigos padėtys.	Tikslingiau koordinuoti savo kūną; Išsikelti ir siekti konkrečių tikslų; Taikyti turimas žinias, naujų dalykų mokymuisi; Išmoks ir įvaldys aerobinės gimnastikos sudėtingumo elementų techniką.	4
9.	Demonstruojami aerobinės gimnastikos sudėtingumo elementai (C grupė), atliekami su trenerio pagalba, pradedant nuo paruošiamųjų pratimų ir pereinant prie galutinių elementų atlikimo. Akcentuojamos taisyklingos kūno, elemento pražios ir pabaigos padėtys.	Tikslingiau koordinuoti savo kūną; Išsikelti ir siekti konkrečių tikslų; Taikyti turimas žinias, naujų dalykų mokymuisi; Išmoks ir įvaldys aerobinės gimnastikos sudėtingumo elementų techniką.	3
10.	Sudėtingumo elementų junginiai, jų jungimas su akrobatikos elementais.	Gebės atlikti sudėtingumo elementų junginius. Išmoks ir įvaldys jų atlikimo techniką	3

11.	Mokomasi įvairių akrobatikos elementų, taip pat atlikti jų variacijas, į įvairias prižemėjimo pozicijas – atremtyje, atsisėdant, pritūpiant.	Išsikelti ir siekti konkrečių tikslų; Taikyti turimas žinias, naujų dalykų mokymuisi; Atskirs ir atliks gimnastikos - akrobatikos elementus;	4
12.	Varžybinio pratimo technikos tobulinimas. Naujo aerobinės gimnastikos choreografijos pratimo mokymas.	Tobulins varžybinio pratimo atlikimą, atpažins ir taisys pagrindines klaidas.	2