

Clubul copiilor sector 6 București Cerc gimnastică

Prof. Adela Popescu

Program de pregătire al membrilor cercului pentru perioada stării de urgență

Martie – aprilie 2020

OBJECTIVE

(pe componentele antrenamentului)

- a. Menținerea/ameliorarea condiției fizice generale și specifice (PFG/PFS);
- b. Menținerea/ameliorarea performanțelor calităților motrice și psiho-motrice, simple și combinate (PFG/PFS) :
 - forță;
 - flexibilitate /suplețe;
 - detentă;
 - viteză de execuție;
 - abilitate,
 - îndemânare (mânuire).

- c. Menținerea/ameliorarea capacităților de coordonare (capacitate de echilibru, capacitate de coordonare segmentară, orientare spațio/temporală, capacitate de redare a ritmului și tempoului prin mișcare;
- d. Menținerea/ameliorarea însușirii limbajului corporal, a comunicării prin mișcare;
- e. Menținerea/ameliorarea pregătirii, artistice, estetice, posturale;
- f. Menținerea pregătirii coregrafice structurale.
- g. Menținerea/ameliorarea pregătirii tehnice: acrobatice, artistice, coregrafice
- h. Antrenarea specială a memoriei motrice.
- i. Susținere modelare, motivare, psihologică (atitudinală, volitivă, comportamentală,).
- j. Pregătire teoretică privind tehnica, execuția el., impresia artistică.

Mijloace

- a. Programe PFG/PFS;
- Programe de forță - structură generală:

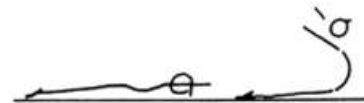
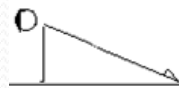
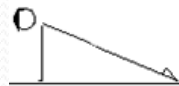
+ Flexori, brațe,

+ Extensori brațe,

+ Abdomen,

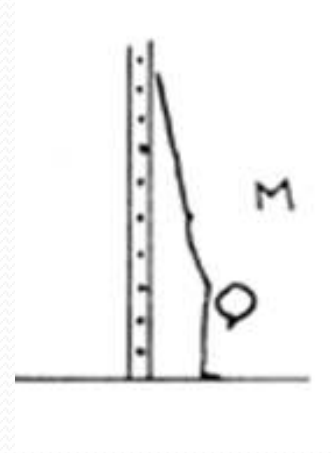
+ Spate,

+ Picioare.

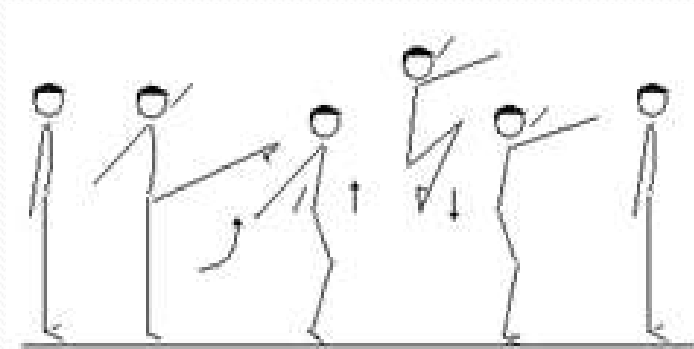


Programe specifice de forță:

- dezvoltarea sprijinului;



- dezvoltarea detentei (Tuck, Straddle, Pike);



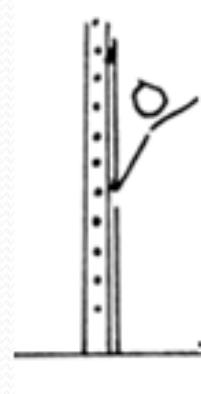
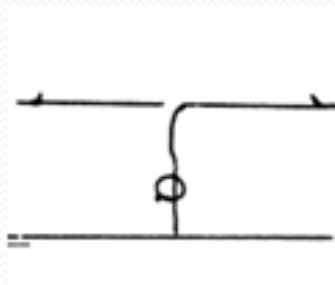
Program pentru orientare spațio – temporală

- Întoarceri în jurul axului longitudinal al corpului: piruete, sărituri cu întoarcere 180° - 900° ; rulări laterale;
- Întoarceri în jurul axului transversal al corpului: rostogoliri – variante.
- Exerciții de apreciere a spațiului și deplasărilor (în conformitate cu exigențele coregrafiilor).



Program de dezvoltare a calităților motrice combinate:

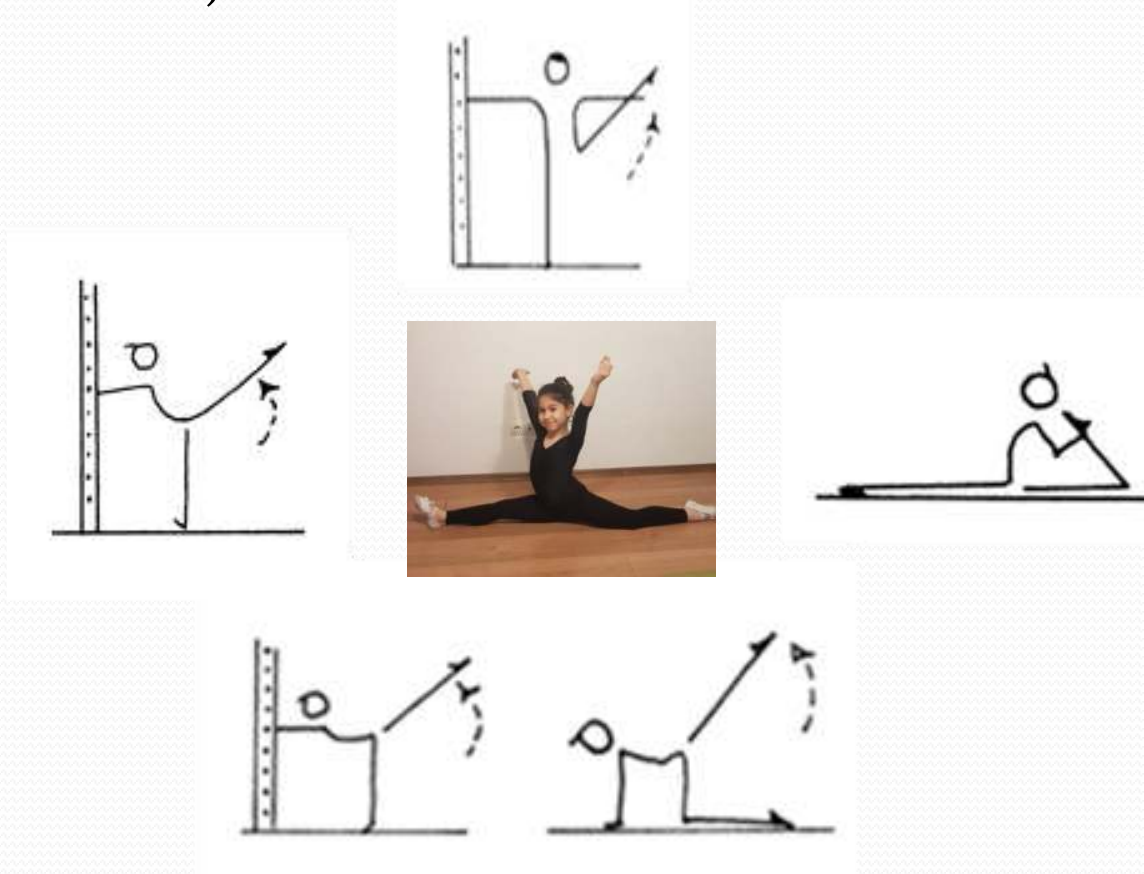
- F/V/R/I / ex. de mânuire baston 30 min/zi;
- F/M;

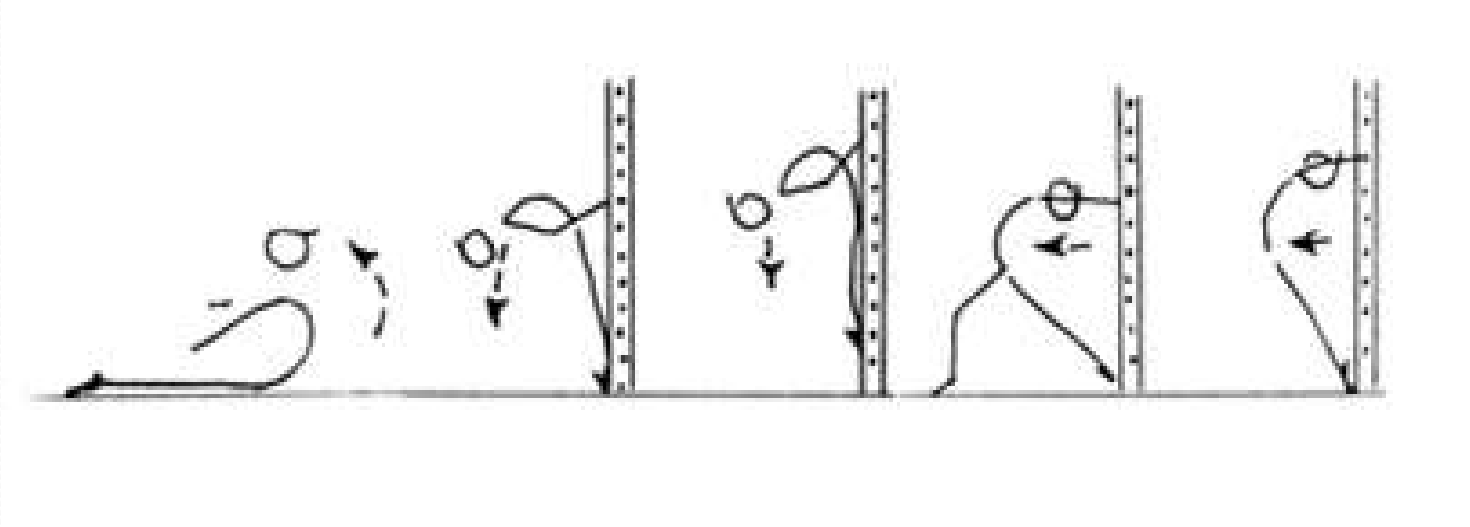


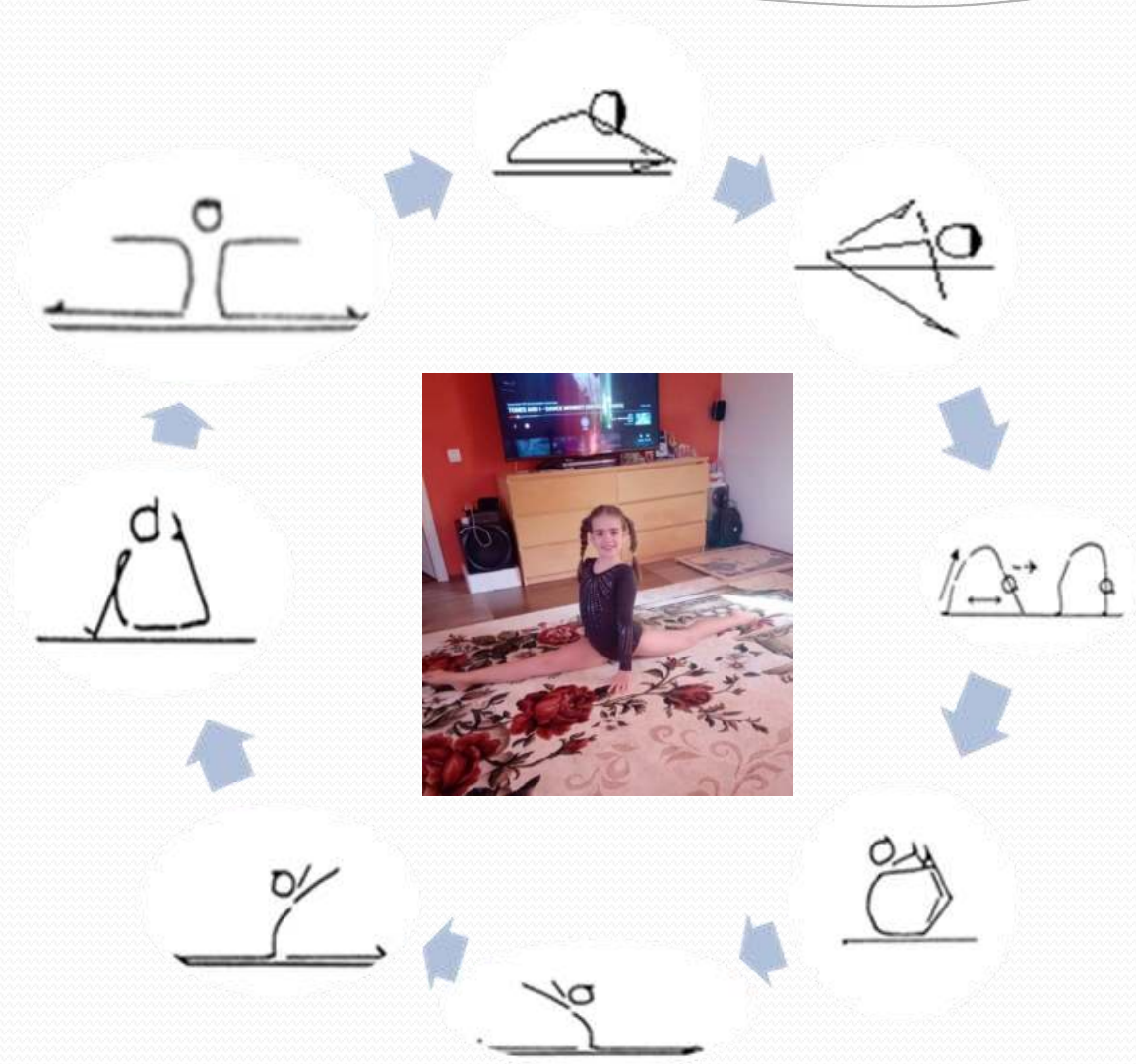


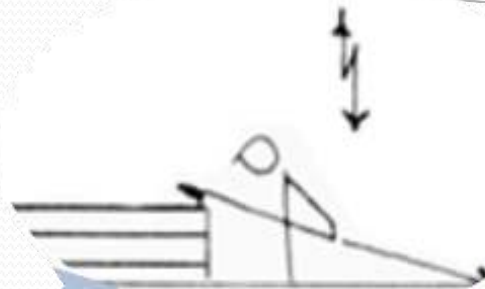
Program flexibilitate /suplețe;

- Balansări sfori, fandări









Programe specifice combinate pentru :

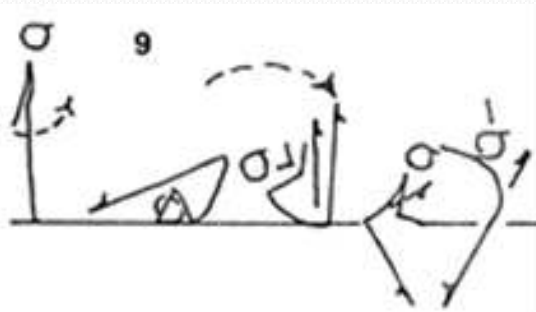
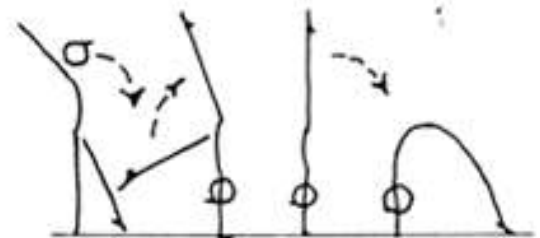
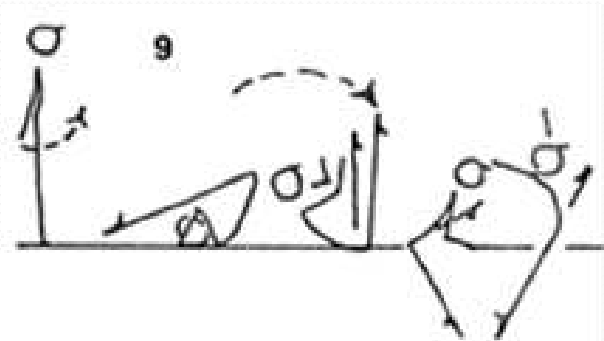
- detentă; combinații de ex. pliometrice
- viteză de execuție (mânuire baston, ex. kick-uri).;
- îndemânare (mânuire baston).

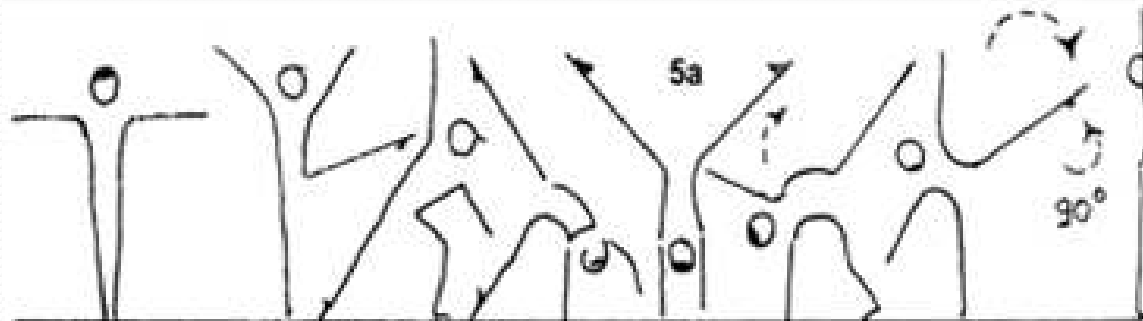
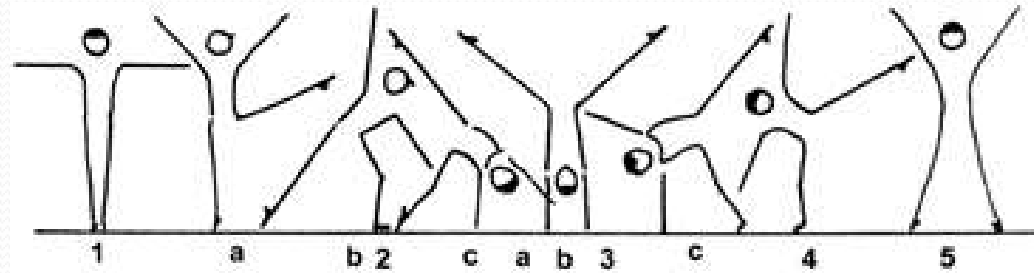
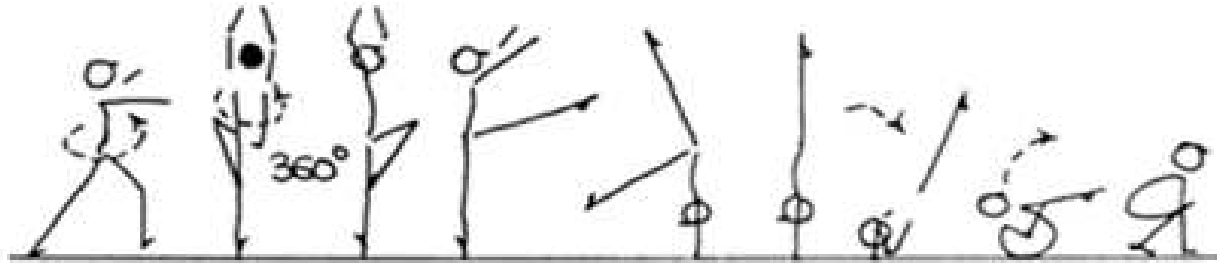


- 
- c. Menținerea/ameliorarea capacităților de coordonare (capacitate de echilibru, capacitate de coordonare segmentară, orientare spațio/temporală, capacitate de redare a ritmului și tempoului prin mișcare;
 - d. Menținerea/ameliorarea însușirii limbajului corporal, a comunicării prin mișcare;
 - e. Menținerea/ameliorarea pregătirii, artistice, estetice, posturale;
 - f. Menținerea pregătirii coregrafice structurale. prin analize autocritice și comparații.

g. Menținerea/ameliorarea pregătirii tehnice: acrobatice, artistice, coregrafic

- Exemple:





h. Antrenarea specială a memoriei motrice.

- antrenament video ;
- antrenament ideomotor;
- repetare schițată secvențială.

- 
- i. Susținere modelare, motivare, psihologică (atitudinală, volitivă, comportamentală,)
 - h. prin provocare video, modele, încurajări, premii, întreceri, dirijare motivațională și atitudinal/pozitivă.
 - j. Pregătire teoretică privind tehnica, execuția, impresia artistică prin analize autocritice și comparații.

