

AEROBIC

Grup țintă: elevi din clasele pregătitoare - IV

Cost/ședință/elev: 65 lei

2 ședințe pe săptămână, marți & joi între 16-17

Sportul aerobice este modern, atractiv, adaptabil și provocator la toate vârstele. Este o formă de exprimare și afirmare, fiind un sport-spectacol, cu mari valențe coregrafice, estetice și artistice.

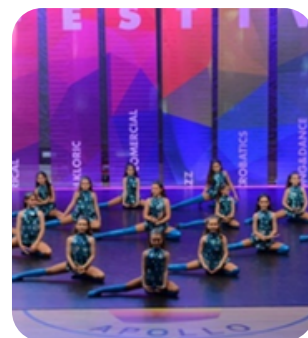
Cursul se va realiza pe acompaniament muzical și va pune accent pe modelare-prelucrare corporală, combinând în mod specific structurile de dans aerobice în vederea adaptării sistemice, cardio-respiratorii, circulatorii, a îmbunătățirii forței, puterii, elasticității musculare etc.

Trainer: Alina Corcodel

Absolventă a Facultății de Educație Fizică și Sport și a Facultății de Limbi și Literaturi Străine, cu o permanentă dorință de perfecționare și autodepășire, Alina Corcodel este profesoară la școala noastră de 12 ani. Opționalul de aerobice s-a născut în anul 2013 din dorința de a angrena copiii într-o activitate plăcută, cu multiple beneficii și a le oferi o satisfacție neegalabilă, lucru demonstrat de bucuria copiilor participanți.

Despre curs

Lecția de aerobice pentru copii cuprinde secvențe, blocuri acționale, coregrafii de pași (low/high/high-low impact, jazz aerobice, salsa aerobice, hip-hop aerobice), coregrafii cu mijloace gimnice orientate spre tonifierea și dezvoltarea elasticității, a forței și a puterii diferiților mușchi, paralel cu alte obiective estetice, coordinative, motrice, aptitudinale, comportamentale.



Efectele practicării sistematice a sportului aerobice:

- Dezvoltarea psiho-fizică armonioasă; creșterea tonusului muscular;
- Îmbunătățirea posturii; ameliorarea activității sistemelor corpului uman;
- Reducerea țesutului adipos; reglarea echilibrului;
- Relaxare psihică; creșterea capacității de concentrare;
- Îmbunătățirea imaginii proprii; câștigarea încrederii în forțele proprii;
- Creșterea responsabilității față de sine și de grup.



Toate antrenamentele din cadrul opționalului de Aerobice îi pregătesc pe copii pentru participarea la extraordinarul spectacol „Bucuria Mișcării”, devenit deja tradiție în școala noastră, care are loc la finalul anului școlar. În cadrul acestuia, cursanții prezintă momente artistice cu coregrafie originală, în care sunt împletite elementele tehnice cu mișcări specifice dansului aerobice, ei demonstrând prin execuție, ținută, expresivitate și dificultate, calități și aptitudini complexe, individuale și de grup.