

Temat: Podstawy aerobiku-łączenie kilku kroków w układ.

Dzień dobry☺



Aerobik dla dzieci-to aktywna forma zajęć, podczas której dzieci poprawiają koordynację ruchową, kształtują poczucie estetyki i wyzwalają energię. **Aerobik dla dzieci** wpływa pozytywnie na psychiczny i fizyczny rozwój dziecka. Aerobik ma również pozytywny wpływ na mózg dziecka. Wspomaga jego koncentrację, poprawia pamięć, dodatkowo dotleniony podczas ćwiczeń, staje się wydajniejszy podczas pozostałych zajęć teoretycznych.

Celem aerobiku w szkole jest : poprawienie wydolności oddechowej, rozwój cech motorycznych, wzmacnianie mięśni, jest to forma relaksu, która rozwija poczucie rytmu już od najmłodszych lat.

Muzyka wykorzystywana w zajęciach aerobiku w szkole musi być rytmiczna, skoczna, łatwo wpadająca w ucho. Wspomaga to pracę nad właściwą koordynacją, wyczuciem rytmu, a także rozwija kreatywność ruchową u najmłodszych .

Wyróżniamy kilka rodzajów aerobiku, oto najpopularniejsze z nich:

- **Klasyczny aerobik** polega na zajęciach w sali (najczęściej wyposażonej w lustra), w rytm muzyki, a poziom trudności ćwiczeń może być różny, w zależności od grupy docelowej
- **Aqua aerobik** zajęcia odbywają się w płytkim basenie. Ćwiczenia dobrane są w taki sposób, aby wykorzystywać opór wody, który jest znacznie większy niż opór powietrza, dlatego daje on szybkie i dobre rezultaty. Jego dodatkową zaletą jest to, że nie obciąża stawów.
- **Fat burning aerobik** najlepszy na odchudzanie, wykonywane są ćwiczenia o charakterze bardzo dynamicznych ruchów
- **Step aerobik** ćwiczenia w tej formie aerobiku wykonywane są z pomocą **stepu** i często opierają się na ciekawych układach choreograficznych

Zadanie dla Was: poznać podstawowe kroki w aerobiku:

1. Step Touch i V-step : https://www.youtube.com/watch?v=5E7ejPgGh_Y
2. 4 kolana i Grape Vine: <https://www.youtube.com/watch?v=JXfu8xdW4zM>
3. Podwójny step touch i heel back: <https://www.youtube.com/watch?v=wLW6c-Rlo9Y>

oraz spróbować połączyć poznane kroki w układ choreograficzny☺ **POWODZENIA!**

<https://www.youtube.com/watch?v=bDXPTpij4hk>

Pozdrawiam M.P.

