

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

FORMA REKREACYJNA

instruktor: Monika Adreose

akompaniament: Anna Gusaczenko



Gimnastyka artystyczna to:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe
- ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę
- ćwiczenia kształtujące podstawowe cechy motoryczne, jak również gibkość, zręczność i koordynację ruchową.

Zajęcia gimnastyki artystycznej można podzielić na:

- ćwiczenia bez przyboru: np. ćwiczenia muzyczno-ruchowe, ćwiczenia techniki tanecznej, ćwiczenia akrobatyczne;
- ćwiczenia z przyborami: np. skakanką, obręczą, piłką, wstążką i maczugami.

Rekreacyjne zajęcia gimnastyki artystycznej odbywają się do żywej muzyki przy akompaniamencie pianina, dzięki temu na zajęciach prowadzone są oddzielne bloki muzyczno-rytmiczne oraz ćwiczenia rytmiczne, które rozwijają poczucie rytmu i wrażliwość na muzykę.

Udział w zajęciach gimnastyki artystycznej kształtuje uwagę i pamięć ruchową, rozwija umiejętność współdziałania i pracy w grupie, podnosi poczucie własnej wartości, uczy samodzielności, pozwala poznać nowe koleżanki oraz wyrabia nawyk spędzania wolnego czasu.

Rekreacyjne zajęcia gimnastyki artystycznej to możliwość uczestniczenia w atrakcyjnych zajęciach pozalekcyjnych oraz szansa odniesienia sukcesu na miarę własnych możliwości.



**ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ WG
GRAFIKU ZAMIESZCZONEGO
W ZAKŁADCE PLAN ZAJĘĆ.**

**Informacje i zapisy u instruktora:
mandreose@mdk.wroclaw.pl**

