



Gimnastyka to najstarsza forma ruchu, która rozwija się od czasów starożytnych. Według definicji terminem gimnastyka określa się ćwiczenia ruchowe, które mają nam zapewnić prawidłową postawę i odpowiednie proporcje sylwetki. Ich podstawowym zadaniem jest dbanie o prawidłową postawę naszego ciała i prawidłowy rozwój ciała człowieka. Pamiętajmy, że dzięki gimnastyce rozwijamy zarówno układ ruchowy, jak i nerwowy, a więc siłę, koordynację, gibkość, szybkość i wytrzymałość naszego organizmu.

Gr I i II

W tym miesiącu w grupie maluszków będę skupiał się na rozwijaniu koordynacji. Koordynacja wzrokowo-ruchowa jest to umiejętność łączenia tego, co oczy widzą z tym, co dłonie wykonują. Dobra koordynacja wzrokowo-ruchowa jest niezbędna do wykonywania wielu czynności takich jak: pisanie, rysowanie, manipulowanie, ćwiczenia gimnastyczne.

Gr III

W tym miesiącu podczas zajęć skupię się na rozwoju gibkości dzieci. Gibkość jest zdolnością człowieka do osiągnięcia dużej amplitudy w wykonywanych ruchach bez objawów bólowych. Oznacza to jak duże są płaszczyzny, w których możemy bezboleśnie ruszać częściami naszego ciała. Sama amplituda ruchów uzależniona jest od elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł. Pamiętać należy o tym, że poziom gibkości nie jest równy w całym ciele człowieka.

Gr IV

Szybkość to cecha organizmu na której będę się skupiał w tym miesiącu w grupie starszaków. Szybkość jest zdolnością do wykonywania ćwiczeń ruchowych w określonych warunkach i w jak najkrótszym czasie. Jako cecha motoryczna ma tylko jeden wymiar, którym jest czas. Szybkość polega na przemieszczaniu się fragmentów ciała bądź też jego całości w krótkim czasie. Jest cechą złożoną, ponieważ wymaga wykonywania szybkich skurczów mięśniowych jako reakcję na nagłe, niespodziewane bodźce.

Gr V

Cecha motoryczna która będzie kształtowana w tym miesiącu u naszej „zerówki” będzie wytrzymałość. Wytrzymałość, czyli zdolność do wykonywania długotrwałych wysiłków fizycznych o określonej intensywności bez objawów wyczerpania. Jest możliwa do wytrenowania jednak zależy od układu krążenia, oddychania oraz termoregulacji. Dodatkowo wiąże się ściśle z cechami psychicznymi, takimi jak motywacja czy silna wola.