

BODYSTYLING, možnosti využití posilování ve školní TV

Charakteristika - Bodystyling pomáhá rovnoměrně formovat a zpevňovat postavu. Trénink se soustřeďuje na formování svalů celého těla. **Bodystyling** je kombinace klasického aerobiku, který slouží k zahřátí celého těla, a posilování. Tempo se střídá podle toho, které svalové skupiny se zrovna procvičují, přičemž by se měly periodicky střídát svaly horních a dolních končetin, aby nedošlo k jejich přetížení. Cvičením se zpevňuje a formuje celé tělo (a zejména problémové partie), dochází také k protažení a posílení těla. Výhodou je, že je vhodný pro jedince různého věku s různou kondicí a působí jako odreagování.

Obsah - teorie – Teoretické základy bodystylingu – fyziologie a různé posilovací prvky, psychologie, zdravotní aspekty cvičení, metodologie bodystylingu.

Obsah - praxe – struktura hodiny bodystylingu, nácvik základních posilovacích cviků, tvorba choreografie. Využití posilovacích prvků, rozvoj pohybové koordinace, pohybové paměti, práce s hudbou.

Cílem je seznámení se základními principy posilovacích lekcí ve školní TV. Praktické osvojení správné techniky a metodiky provedení cviků zaměřené na posilování svalů celého pohybového aparátu. Vytvoření zásobníku cviků, které umožňují postupné zvyšování náročnosti posilování.

Číslo akce: 4530

Stav kurzu: veřejné

Název pro certifikát: BODYSTYLING, možnosti využití posilování ve školní TV

Kategorie:

- Tělesná výchova a zdravý životní styl

Lektoři:

- Mgr. Radka Střeštíková

Odpovídá: Ing. Michal Slezák - Středisko služeb školám a Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Brno, příspěvková organizace

Určeno: učitele TV, vychovatele, pedagogické pracovníky DDM

Místo konání: SSŠ Brno, Hybešova 15 Brno

Termín: 27. 10. 2015 (13:13-16:30)

Cena: 500 Kč

Kapacita: 15

Volná místa: 15

Přihlášky: 17. 10. 2015

Rozsah hodin: 4

Číslo akreditace: MSMT-1903/2014-1-159