

## KURS: GIMNASTYKA TO PODSTAWA

<b>Autor kursu</b>	Jacek Bobra
<b>Dziedzina wiedzy</b>	Nauki o kulturze fizycznej
<b>Forma zajęć</b>	Zajęcia prowadzone będą w formie praktycznej na sali gimnastycznej.
<b>Liczba godzin</b>	15 godzin dydaktycznych realizowanych w formie 15 zajęć 45 minutowych, raz w tygodniu.
<b>Cena Kursu</b>	750 zł Start kursu przy mini. 8 os.  Wiek: 7 - 8 - 9
<b>Terminy</b>	Proponowany termin zajęć: soboty 11:00 – 11:45. Miejsce: sala gimnastyczna A-31 budynek UJD przy al. Armii Krajowej.
<b>Cel kursu</b>	Celem kursu jest wyrównywanie potrzeb aktywności fizycznej oraz dbałość o zdrowy i prawidłowy rozwój, po okresie pandemii w Polsce
<b>Opis szczegółowy</b>	Program kursu: „GIMNASTYKA TO PODSTAWA” obejmuje: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zasady korzystania ze sprzętu: przyborów i przyrządów gimnastycznych</li><li>2. Systematyka ćwiczeń – w formie zabawowej</li><li>3. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących</li><li>4. Rozgrzewki gimnastyczne i nazewnictwo</li><li>5. Nauczanie podstawowych ćwiczeń</li></ol> Doskonalenie techniki poznanych elementów

**Dlaczego warto  
dołączyć**

Gimnastyka to nie tylko sposób na aktywne spędzenie wolnego czasu Państwa pociech.

To przede wszystkim, niepowtarzalny czas, by dziecko nauczyło się panowania nad swoim ciałem w precyzyjnie określonej czynności ruchowej.

Dzieci poznają znaczenie umiejętności technicznych oraz potrzeby rozwijania wszystkich cech motorycznych.

**Do kogo kurs jest  
kierowany**

Kurs: „GIMNASTYKA TO PODSTAWA” skierowany jest dla dzieci ze szkół podstawowych, klas 1 -3 ( **brak przeciwwskazań zdrowotnych !** )

tel. 511352438

mgr Jacek Bobra

[j.bobra@ujd.edu.pl](mailto:j.bobra@ujd.edu.pl)

[speed\\_one21@op.pl](mailto:speed_one21@op.pl)

Uniwersyteckie Centrum Kształcenia Ustawicznego

tel.: 343783119, 343783120

e-mail: [ucku@ujd.edu.pl](mailto:ucku@ujd.edu.pl)

**KONTAKT**