**ZIMSKI KAMP KLIZANJA**

**Vrijeme**: 27.-30.12.2016. od 9.00-11.45

**Mjesto**: klizalište na Trgu republike

**Voditelji**: Željka Podgorelec-Sirc, Marina Toplek Novaković, Marinko Horvat, Igor Jaušovec

**Grupe**: 3 grupe

**Broj sati**: 4 x 45 minuta

**Broj polaznika**: 50 polaznika po grupi, podijeljenih u 4 podgrupe (150 dnevno)

**Cilj:** osposobiti što više polaznika za samostalno rekreativno klizanje

**Ishodi:** polaznici će organizirano provoditi svoje slobodno vrijeme na otvorenom te pritom usavršiti motorička znanja o klizanju, poboljšati motoričke sposobnosti i postići bolja motorička dostignuća putem različitih programskih sadržaja. Naučit će surađivati u igri i međusobno si pomagati pri savladavanju zajedničkih zadataka.

**Okvirni programski sadržaj:**

Svaki sudionik kampa dobiti će osnovne upute o elementima škole klizanja, te će ih pomoću svojih voditelja pokušati samostalno savladati na što višem nivou.

**Elementi škole klizanja**:

Položaj tijela, rad ruku

Vožnja – naprijed, natrag, u luku

Zaustavljanje – plugom, ralicom, poluokretom

Prestupajući koraci

Vijenac naprijed i natrag

Vaga

Različitim metodičkim vježbama polaznici će steći sigurnost pri izvođenju zadataka, usavršiti svoja motorička znanja, poboljšati motoričke sposobnosti, a time postići bolja motorička postignuća.

Polaznici će biti podijeljeni u četiri homogene grupe prema svojim sposobnostima i znanju klizanja.

**Tijek sata:**

Uvodno pripremni dio

-vježbe zagrijavanja, istezanja, elementarne igre

Glavni dio sata

-usavršavanje elemenata škole klizanja

Završni dio

-elementarne i štafetne igre