

PLAN I PROGRAM RADA PERSPEKTIVNIH SPORTISTA ZA 2018. GODINU

Predlog

Starosna kategorija plesača: mlađi omladinci, omladinci i stariji omladinci

Period plana i programa rada: 2018. godina

Cilj:

- Utvrđivanje trenutne spremnosti, kvaliteta i sposobnosti članova perspektivnih plesača
- Razvijanje i unapređenje sposobnosti plesača – individualno i u paru
- Postavljanje osnove plesne reprezentacije

Zadatak: Poboljšanje motoričkih, tehničkih, intelektualnih, kreativnih, socijalnih, scenskih i takmičarskih sposobnosti perspektivnih plesača.

OPŠTI ELEMENTI PROGRAMA RADA:

Oznaka elementa	Opis
E1	Razvijanje motoričkih sposobnosti, fizičke pripremljenosti i sportske forme
E2	Razvijanje plesnih sposobnosti kroz rad na elementima latino-američkih (LA) i standardnih (ST) plesova u skladu sa kriterijumima suđenja Svetske federacije sportskog plesa WDSF: <ul style="list-style-type: none">• Tehnički kvalitet• Pokret uz muziku (ritam, muzičke fraze, muzikalnost, interpretacija)• Partnerske veštine• Koreografija i prezentacija
E3	Razvijanje kreativnog aspekta kod plesača i odstupanje od stereotipnog sadržaja treninga plesa u okviru sportskog plesa kroz rad na elementima iz plesova drugih grupa (hip-hop, jazz ballet, moderan ples i slično) – prožimanje sa drugim plesnim disciplinama
E4	Elementi scenskog nastupa i nastupa na plesnom takmičenju
E5	Nutricionizam sportista

PLAN REALIZACIJE PROGRAMA RADA:

Realizacija elemenata rada opisanih u Programu rada će se planirati u skladu sa raspoloživošću predmetnih stručnjaka, materijalnim sredstavima, kao i prema kalendaru domaćih i međunarodnih plesnih takmičenja i učešću članova perspektivnih sportista – plesača na istim. Planirani optimum rada je dva puta mesečno uz moguće izmene.

ELEMENTI EVIDENCIJE RADA:

- Evidencija prisustva
- Dnevnik treninga (datum i vreme, mesto, prisutni plesači, zadatak i elementi treninga, obim i intenzitet treninga, zapažanja i napomene)
- Lični karton plesača

Beograd, 26.12.2017.

Ivan Knežević

Ivan Mileusnić