

ALTERNATYWNE FORMY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: Aerobic – nauka podstawowych ćwiczeń przy muzyce oraz łączenie ich w układ choreograficzny

cele:

- uczennice poprawiają sprawność motoryczną
- uczennice poprawiają koordynację ruchową

umiejętności:

- uczennice potrafią prawidłowo wykonać poznane kroki i dobrać poszczególne ćwiczenia do tempa muzyki

cele wychowawcze

- uczennice współuczestniczą w zajęciach w grupie
- uczennice uczestniczą w organizacji zajęć
- uczennice potrafią wykonać układ wg własnej inwencji

MIEJSCE ĆWICZEŃ – sala sportowa

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ – 45 min.

LICZBA ĆWICZĄCYCH – 13

WIEK ĆWICZĄCYCH - KL. IV (dziewczęta) SP

SPRZĘT- magnetofon , płyta CD

- Metody pracy – naśladowcza i własnej inwencji
- Formy - frontalna i indywidualna
- Ćwiczenia wykonywane są w tempo podkładu muzycznego
- Nauczyciel czuwa nad odpowiednim tempem i rytmem wykonywanych ćwiczeń
- Nauczyciel wprowadza nowe elementy kroków oraz koryguje nieprawidłowe wykonanie ćwiczeń i kroków

SCENARIUSZ LEKCJI

CZEŚĆ I

1. Zapoznanie uczennic z zadaniami lekcji
2. Uczennice nabiorą pozytywnej motywacji do zajęć
3. Rozgrzewkę wykonujemy w tempo podkładu muzycznego

- Ćwiczenia mięśni ramion
- Ćwiczenia mięśni nóg
- Ćwiczenia mięśni kl. piersiowej
- Ćwiczenia m. obręczy barkowej
- Ćwiczenia mięśni brzucha
- Ćwiczenia koordynacyjne

CZEŚĆ II

1. Połączenie poznanych ćwiczeń w układ gimnastyczno – taneczny wg inwencji własnej
2. uczennic przy pomocy nauczyciela

CZEŚĆ III

1. Uspokojenie organizmu – ćwiczenia relaksujące , stretching