**Scenariusz:1**

Klasa: III gimnazjum (dziewczęta)

Miejsce : sala gimnastyczna

Temat: Aerobik step – wzmacnianie sprawności kondycyjnej. Nauka prostego układu tanecznego.

Przybory: magnetofon, ławki gimnastyczne, maty, podkład muzyczny.

Zadania

1. Motoryka – kształtowanie sprawności ogólnej, siły NN, RR, mm. brzucha, koordynacji

2. Umiejętności prosty choreograficzny, wykonywanie ćw. w rytm muzyki z wykorzystaniem przyborów

3. Wiadomości – określenie tętna spoczynkowego, maksymalnego i optymalnego, aktywność w życiu codziennym(3x30x130)

Cele:

1. Kształtowanie koordynacji, estetyki ruchu, podniesienia aktywności na lekcji, maksymalna mobilizacja grupy.

2. Wykorzystanie ławek, jako efektu wzmacniającego ćwiczenia.

3. Uatrakcyjnienie, aktywizacja zajęć grupy ćwiczebnej, samokontrola, poznanie reakcji własnego ciała na określony wysiłek.

Forma nauczania – naśladowcza ścisła, ekspresji ruchowej.

Organizacja: jednym frontem.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Treść zajęć | Dozowanie | Uwagi organizacyjne |
| Liczba powtórzeń | Czas |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cz. wstępnaCz. GłównaA – rozgrzewkaĆw. rr i nnĆw. barkówĆw. tułowiaB – układ tanecznyĆw. mm nóg i bioderStepĆw. mm. brzuchamm bioderRelaksacjaCz. końcowa | 1. Zbiórka, sprawdzenie obecności, temat- marsz po obwodzie koła- marsz długimi krokami- marsz 4 kroki wysoko, 4 nisko- kolana ugięte- bieg z akcentem dookoła , ustawiamy się w 3 rzędach, 1,2,3 marsz do przodu, rozsuwamy się po całej sali – kolumna szachowa.I. p.w.rr na biodrach, postawa naprzemianstronne wspięcia na palce, skłony głowy w przód i w tyłII. j.w. wspięcia podwójne, skłony głowy w bokIII. Praca nn jw., rr w skurczu poziomym – odrzuty przedramion w bok, p.w.IV. j.w. rr naprzemiennieV. nn. jw., rr skurcz pionowy rzut rr w górę, pwVI. j.w., rr naprzemiennie rzut w górę i w przódVII. j.w., rr asymetrycznie – rzut w górę i w przód VIII. marsz w miejscu – wznosy barków i opusty, kolejno i równocześnieIX. jw. krążenia barków w tył, kolejno i równocześnieX. pw. – postawa, w rozkroku rr w bok, wysuwanie bioder w bok przeciwnie do ruchu barkówXI. p. j. j.w. – opad tułowia w przód, rr w bok , skłon – opad, p.w.XII. p.w.j.w., skłony boczne z ugięciem l.n. do wypadu ze wznosem p.r. bokiem w łuk nad głową – to samo druga stronaXIII. p.w. j.w., jak XII ale r.p. przenosimy przodem energicznie w bok, Lr na biodrze – ćwiczymy rr na zmianęXIV. p.w. j.w., na zmianę ćw. XII i XIII akcent na stopę nogi odciążonejXV. p.w. postawa nn w rozkroku na szerokość bioder, rr na biodrach plecy proste, półprzysiad na całych stopach, rr w przód - powrót do p.w. wypchnięcie bioder w przódXVI. p.w. wykroczno – zakroczna , kolana proste, rr na biodrach, łopatki ściągnięte, opad tułowia w przód 1-2-3-4 powrótXVII. obniżamy pozycję, kolana lekko ugięte – touch step, wznos i opust rr w bok XVIII. j.w., ale podwójnyXIX. podskoki ze skrętem bioder , wznosem i opustem rr bokiem w górę XX. marsz w miejscu – V step – (marynarz)I. p.w. postawa, rr na biodrach, rytmiczne wspięcia na palcach stópII. p.w.j.w.,pn mambo w przód rr wyrzut w przód, p.w. ln j.w.III. V step, rr naprzemianstronnie, podskokiem obrót o 180 st.IV. j.w.V. 1 – 3 marsz wprzód, 4 – zamachem kolana pół – obrót podskokiem VI. j.w, - marsz w przeciwną stronę i j.w.I. ln. odwiedziona w bok, ugięta w stawie kolanowym, wznos nn w górę i opustII. j.w. druga nogaIII. p.w.druga baletowa , ugięcie kolan opuszczenie bioder bez odrywania pięt od podłoża, p.w.IV. pw. opad w przód rr na drabince na wysokoścć bioder, pn wznos na wysokość bioder, stopa na flex, zmiana nogiV. p.w. prawym bokiem do drabinki , nn druga baletowa , rl w bok na wysokości barku, wznos ln do rl ,p.w. powtórzyć na drugą nogęĆwiczenia na ławeczkachRytmiczny marsz w miejscuI. pierwszy krok podstawowy –1. wejście pn na ławkę2. dostawienie ln, w tej samej kolejności zejście na podłoże 3-4 ,rr naprzemianstronnieII. j.w. ale w odwrotnej kolejnościIII. j.w. ale na zmianę, raz pn raz ln.IV. drugi krok podstawowy – 1. pn wejście,rr j.w., 2. dostawienie nl – akcent, 3 zejście nogą akcentującą, 4. p.w. powtórzyć na drugą nogę V. j.w. ale naprzemienna praca nógVI. opieramy ln o ławeczkę , l stopa na flex, skłon t w przód, 2. opuszczenie stopy na ławkę, 3. wytrzymać , 4. rozluźnić, powtórzyć na drugą nogęVII. marsz w miejscu, 1 wejście jak przy drugim kroku , 2 kolano w górę , 3 zejście noga wznoszącą, 4 p.w. , druga noga, j.w. ale na zmianęVIII. wejście 1 j.w. pn, 2 l pieta o pośladek 3 zejście ln , 4. pw. zmiana nogi, ćw. na zmianęIX. wejście 1 j.w. , 2 ln wymach w tył w skos, rr w bok zmiana nogi wymachowej, ćw. na zmianęPowtórka układu tanecznego.I. p.w. stoimy l. bokiem do ławki, ln ugięta w kolanie oparta o ławkę, rr w górze 1 przeniesienie ciężaru ciała na nl, skłon t, w bok do np.,2p.w. , II. powtórzyć na drugą nogęIII. krótki układ z poznanych kroków stepuPo układzie dokonujemy pomiaru tętna, tętno optymalne przy wysiłku 60% do 75% możliwościI. pw. siad ugięty, rr oparte na dłoniach, 1 siad równoważny podparty, kolana przyciągniete do klatki ,2 p.w.II. j.w. ale bez podporu dłońmi i z prostymi nnIII. p.w. leżenie tyłem w podporze na przedramionach, naprzemienne ugięcia i i wyprosty nn w tempie wolnym i szybkim tuż nad podłogąIV. p.w. leżenie tyłem nn ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, rr na karku – ,,spinanie brzucha” – nieznaczny wznos klatki piersiowej, pw V. p.w.j.w. – spinanie ze skrętem do kolana np. nl VI p.w. leżenie tyłem nn uniesione pionowo w górę , kolana lekko ugięte, rr na karku – spinanie podwójne - jednoczesny wznos tułowia i bioder w górę VII. p.w. j.w. ale przyciągamy kolana do klp w momencie wznosu I. p.w. leżenie na prawym boku, bark, biodra i stopy w jednej linii, pr pod głową Lr oparta przed klp, stopa na flex skręcona do podłogi – 1 wolny wznos ln w bok 2 p.w.II. j.w. – druga nogaIII. p.w. j.w. – nogę lewa opuszczamy w tył za piętę np., p.w. powtórzyć na drugą nogęIV. p.w.j.w. -1 wznos obu nn w bok,2-3 wytrzymać 4 p.w., zmiana stronI. siad klęczny rr wzdłuż tułowia 1 wdech nosem, głowa skłon w tył, 2 – wydech ustami, skłon głowy w przódII. p.w.j. – oddychanie torem brzusznym i piersiowymPomiar tętna po zakończeniu lekcji | 8x4x2x1x1x1x20x10x10x10x4x4x4x4x4x4x4x4x2’10”10”24x8x8x8x8x8x8x8x8x2x2x | 2’6’ | XxxxxxxxxxxxN,,Do trzech odlicz”x x x x x x x x x x xN- pomiar tętna na tętnicy szyjnej przez 15’’, trzymać rytm- pokaz do wszystkich ćwiczeń, narzucenie tempa, liczenieSzyja wyciągnięta w góręSzybkie tempoStopy w jednej liniMożna znacznie obniżyć pozycję, ruch rr płynnyX x x x x X x x x NPokaz całości, nauka systemem ABABABCAz do wyłączenia nauczyciela, samodzielnie całość powtarzamy 8x, tempo umiarkowanePrzy drabinkach, pozycje wysokie, pośladki napięte, plecy proste – pokazTrzymanie postawyDługie ławki, max. 4 osoby do jednejxxx xxx xxxxxx xxx NPokaz, wolno, razem, przejście do tempaSą to ćwiczenia odciążające dolną część ciała, ale mogą je wykonywać nawet osoby po kontuzji kolanaPoprawiamy koordynacjeOdsunąć się od ławekUtrzymanie rytmu, koordynacja pracy rr i nn, całość po pokazie 4xTętno max. 220- wiek – wykres tętna optymalnego 130-140/min. Wskazany wysiłek to aktywność 3x30x130Biodra przylegają do podłożaĆwiczenie trudne, jeśli jeśli nie potrafisz unos tylko tułówCiało w jednej płaszczyźnie15”x 4 – sprawdzić czy tętno obniżyło się w stosunku do tętna optymalnego |

Literatura

M. Nowak - ,, Gimnastyka”

A. Cichlewska, E. Kolaszczyk - ,, Aerobik”