**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. wstępna  Cz. Główna  A – rozgrzewka  Ćw. rr i nn  Ćw. barków  Ćw. tułowia  B – układ taneczny  Ćw. mm nóg i bioder  Step  Ćw. mm. brzucha  mm bioder  Relaksacja  Cz. 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 tył  II. j.w. wspięcia podwójne, skłony głowy w bok  III. Praca nn jw., rr w skurczu poziomym – odrzuty przedramion w bok, p.w.  IV. j.w. rr naprzemiennie  V. nn. jw., rr skurcz pionowy rzut rr w górę, pw  VI. j.w., rr naprzemiennie rzut w górę i w przód  VII. j.w., rr asymetrycznie – rzut w górę i w przód  VIII. marsz w miejscu – wznosy barków i opusty, kolejno i równocześnie  IX. jw. krążenia barków w tył, kolejno i równocześnie  X. pw. – postawa, w rozkroku rr w bok, wysuwanie bioder w bok przeciwnie do ruchu barków  XI. 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 strona  XIII. p.w. j.w., jak XII ale r.p. przenosimy przodem energicznie w bok, Lr na biodrze – ćwiczymy rr na zmianę  XIV. p.w. j.w., na zmianę ćw. XII i XIII akcent na stopę nogi odciążonej  XV. 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 przód  XVI. p.w. wykroczno – zakroczna , kolana proste, rr na biodrach, łopatki ściągnięte, opad tułowia w przód 1-2-3-4 powrót  XVII. obniżamy pozycję, kolana lekko ugięte – touch step, wznos i opust rr w bok  XVIII. j.w., ale podwójny  XIX. 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 stóp  II. 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 opust  II. j.w. druga noga  III. 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 nogi  V. p.w. prawym bokiem do drabinki , nn druga baletowa , rl w bok na wysokości barku, wznos ln do rl ,p.w. powtórzyć na drugą nogę  Ćwiczenia na ławeczkach  Rytmiczny marsz w miejscu  I. pierwszy krok podstawowy –  1. wejście pn na ławkę  2. dostawienie ln, w tej samej kolejności zejście na podłoże 3-4 ,rr naprzemianstronnie  II. j.w. ale w odwrotnej kolejności  III. 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 nóg  VI. opieramy ln o ławeczkę , l stopa na flex, skłon t w przód, 2. opuszczenie stopy na ławkę, 3. wytrzymać , 4. rozluźnić, powtórzyć na drugą nogę  VII. 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 zmianę  VIII. wejście 1 j.w. pn, 2 l pieta o pośladek 3 zejście ln , 4. pw. zmiana nogi, ćw. na zmianę  IX. wejście 1 j.w. , 2 ln wymach w tył w skos, rr w bok zmiana nogi wymachowej, ćw. na zmianę  Powtórka 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 nogę  III. krótki układ z poznanych kroków stepu  Po układzie dokonujemy pomiaru tętna, tętno optymalne przy wysiłku 60% do 75% możliwości  I. 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 nn  III. p.w. leżenie tyłem w podporze na przedramionach, naprzemienne ugięcia i i wyprosty nn w tempie wolnym i szybkim tuż nad podłogą  IV. 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 noga  III. p.w. j.w. – nogę lewa opuszczamy w tył za piętę np., p.w. powtórzyć na drugą nogę  IV. p.w.j.w. -1 wznos obu nn w bok,2-3 wytrzymać 4 p.w., zmiana stron  I. siad klęczny rr wzdłuż tułowia 1 wdech nosem, głowa skłon w tył, 2 – wydech ustami, skłon głowy w przód  II. p.w.j. – oddychanie torem brzusznym i piersiowym  Pomiar tętna po zakończeniu lekcji | 8x  4x  2x  1x  1x  1x  20x  10x  10x  10x  4x  4x  4x  4x  4x  4x  4x  4x  2’  10”  10”  24x  8x  8x  8x  8x  8x  8x  8x  8x  2x  2x | 2’  6’ | Xxxxxxxxxxxx  N  ,,Do trzech odlicz”  x x x x x x  x x x x x  N  - pomiar tętna na tętnicy szyjnej przez 15’’, trzymać rytm  - pokaz do wszystkich ćwiczeń, narzucenie tempa, liczenie  Szyja wyciągnięta w górę  Szybkie tempo  Stopy w jednej lini  Można znacznie obniżyć pozycję, ruch rr płynny  X x x x x  X x x x  N  Pokaz całości, nauka systemem  A  B  AB  ABC  Az do wyłączenia nauczyciela, samodzielnie całość powtarzamy 8x, tempo umiarkowane  Przy drabinkach, pozycje wysokie, pośladki napięte, plecy proste – pokaz  Trzymanie postawy  Długie ławki, max. 4 osoby do jednej  xxx xxx  xxx  xxx xxx  N  Pokaz, wolno, razem, przejście do tempa  Są to ćwiczenia odciążające dolną część ciała, ale mogą je wykonywać nawet osoby po kontuzji kolana  Poprawiamy koordynacje  Odsunąć się od ławek  Utrzymanie rytmu, koordynacja pracy rr i nn, całość po pokazie 4x  Tętno max. 220- wiek – wykres tętna optymalnego 130-140/min. Wskazany wysiłek to aktywność 3x30x130  Biodra przylegają do podłoża  Ćwiczenie trudne, jeśli jeśli nie potrafisz unos tylko tułów  Ciało w jednej płaszczyźnie  15”x 4 – sprawdzić czy tętno obniżyło się w stosunku do tętna optymalnego |

Literatura

M. Nowak - ,, Gimnastyka”

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