

## Konspekt lekcji aerobiku na boisku szkolnym

Data: 27 luty 2014

Miejsce zajęć: boisko szkolne III LO w Kielcach

Prowadzący: mgr Rafał Sękowski

Temat: Aerobic - podstawowe kroki

Klasa: 3C i 2 B dziewczęta – 26 ćwiczących

Czas trwania zajęć: 45 minut

Przybory: magnetofon, płyta CD

Wiadomości: uczeń zna komendy i nazewnictwo podstawowych kroków,

ćwiczenia kształtujące mm ud, pośladków i ramion, dostrzega pozytywną rolę muzyki na lekcjach WF

Umiejętności: opanowanie podstawowych kroków, dostosowanie ruchu do muzyki,

umiejętność łączenia kroków w całość, uczeń potrafi powtórzyć i wykonać układ ćwiczeń

Motoryczność: koordynacja ruchowa, poprawa kondycji, wzmocnienie mięśni nóg, pośladków, ramion

Akcent wychowawczy: wspieranie współwiczającego, współuczestniczenie w organizacji zajęć

Metoda: naśladowcza - ścisła, odtwórcza

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi	
I część wstępna (7 minut)	1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie obecności oraz gotowości do zajęć	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.	1'	Ustawienie w szeregu.	
	2. Motywacja do zajęć.	Podanie tematu lekcji, uświadomienie uczniom walorów ćwiczeń z muzyką. Zachęcenie do udziału w lekcji.	1,5'		
	3. Rozgrzewka i przygotowanie organizmu do zajęć.	Ćwiczenia oddechowe w miejscu z unoszeniem, RR w górę skrzyżnie.	Ćwiczenia oddechowe w miejscu ze skłonem, RR skrzyżnie w dół. Ćwiczenia oddechowe w marszu, RR w górę skrzyżnie. Krążenia głowy w marszu w prawo, lewo. Skłony głowy w marszu w prawo, lewo. Krążenia ramion w marszu w przód. Krążenia ramion w marszu w tył. Unoszenie ramion bokiem w górę w marszu. Unoszenie ramion przodem w górę w marszu. Półprzysiady, RR w przód.	3'	Ustawienie w szachownicę.
		Ćwiczenia oddechowe w miejscu ze skłonem, RR skrzyżnie w dół.			
Krążenia ramion w marszu w przód.					
4. Zabawa ożywiająca.	Luźne podskoki w rytm muzyki ze zmianą miejsc. Ćwiczący przybijają sobie „piątki”.				

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi		
II część główna (33 minuty)	5. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności motorycznej.	<b>Step - out</b> (szeroki rozkrok i akcent z dotykaniem podłoża palcami stóp: wymachy RR na przemian (PR, LR) z boku w przód	8x	Ustawienie w szachownicę.		
	6. Nauka poszczególnych kroków i ich nazw.	wymachy RR (obu jednocześnie) z boku w przód wymachy RR na przemian (PR, LR) z boku w górę wymachy RR (obu jednocześnie) z boku w górę <b>Step - touch</b> (krok dostawny): RR wzdłuż tułowia	8x 8x 8x			
	7. Łączenie kroków w całość.	wyrzut RR (obu jednocześnie) góra, dół kłaśnięcie przed sobą	8x 8x			
	8. Doskonalenie całego układu.	z podniesieniem kolana wyrzut RR w przód na 1,2 na 3,4 skrzyżowanie dłoni na barkach wyrzut naprzmienny RR góra, skos	8x 8x			
		po L w prawo, RR wzdłuż tułowia po L w lewo, RR wzdłuż tułowia po kwadracie, RR do poziomu	8x 8x 8x			
		<b>Podwójny step - touch</b> (krok dostawny podwójny): RR wzdłuż tułowia	8x			
		RR skrzyżnie przed sobą z unoszeniem kolana	8x 8x			
		unoszenie prostych RR w górę z kłaśnięciem	8x 8x			
		z podskokiem z obrotem	8x 8x			
		po L w prawo, RR wzdłuż tułowia po L w lewo, RR wzdłuż tułowia	8x 8x			
		po kwadracie, RR skrzyżnie przed sobą po skosie w przód, tył	8x 8x			
		<b>V step</b> w przód V step w tył	8x 8x			
		<b>Heel-back</b> pojedynczy (ugięcie kolana) Step-touch podwójny, RR skrzyżnie w przód	8x 8x			
		V step w przód V step w tył Step-touch podwójny z akcentem kolano - łokieć Heel-back podwójny (podwójne ugięcie kolana)	8x 8x 8x 8x			
		<b>Grapevine</b> w prawo (krok skrzyżny z tyłu) Grapevine w lewo (krok skrzyżny z tyłu) Step-touch po kwadracie, RR w bok	8x 8x 8x			
	III część końcowa (5 minut)	9. Uspokojenie organizmu.	Ćwiczenia stretchingowe w siadzie. Ćwiczenia oddechowe.		2'	Ustawienie w szachownicę.
		10. Czynności organizacyjne	Zbiórka, podsumowanie zajęć, przypomnienie używanej terminologii poszczególnych kroków. Pochwały. Porządkowanie miejsca ćwiczeń.		2'	Ustawienie w szeregu.
		11. Nastawienie do samodzielnej pracy.	Motywacja do dalszych ćwiczeń oraz aktywnego i zdrowego stylu życia.		1'	