

Temat: Ćwiczenia rytmiczne. Aerobik - nauka podstawowych kroków.

Czas: 45 min

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba uczniów: 20

Zadanie główne: Ćwiczenia rytmiczne. Aerobik - nauka podstawowych kroków

Zadania szczegółowe

I. Motoryka

Uczeń:

- wzmocni siłę mięśni ramion i nóg
- rozwinie koordynację ruchową
- rozwinie gibkość
- rozwinie orientację w przestrzeni

II. Umiejętności

- uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki
- uczeń potrafi wykonać krótki układ ćwiczeń

III. Wiadomości

Uczeń:

- potrafi zdefiniować pojęcie aerobiku
- wie jaki wpływ na organizm mają ćwiczenia aerobowe
- zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, ud, pośladków
- zna cel wykonywania ćwiczeń rozciągających
- zna zasady odpowiedniego zachowania się na dyskotecę.

IV. Usamodzielnianie

Uczeń:

- potrafi wykonywać podstawowe kroki w rytm muzyki
- potrafi ułożyć prosty układ choreograficzny

Metody realizacji zadań:

- naśladowcza
- problemowa

I. Część wstępna A

- nauczyciel przedstawia uczniom temat lekcji
- nauczyciel sprawdza gotowość uczniów do zajęć i wyjaśnia co to jest aerobik
- uczeń przygotowuje się do świadomego udziału w lekcji

Część wstępna B

- rozgrzewka - ćwiczenia przy muzyce RR, NN, T
- ćwiczenia gibkościowo-koordynacyjne

II. Część główna

1. Nauka podstawowych kroków aerobiku:

- marsz w miejscu
- krok dostawny - step touch
- krok podwójny- double step
- pięta o pośladek- heel back
- krok skrzyżny- great wayne
- pajac- jumping jack
- praca RR (ugięte w łokciach wyprost w przód, w górę, bok-przód, bok-dół)

2. Wykonanie prostego układu choreograficznego w oparciu o poznane kroki.

III. Część końcowa

- faza ćwiczeń rozciągających i relaksujących przy muzyce
- ćwiczenia rozciągające w wypadzie
- ćwiczenia rozciągające w klęku
- ćwiczenia rozciągające w siadzie
- ćwiczenia oddechowe w leżeniu
- ocena i podsumowanie pracy uczniów

W czasie lekcji nauczyciel pokazuje i objaśnia ćwiczenia, czuwa nad odpowiednim tempem i rytmem wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy.