

Temat lekcji: **Aerobic – nauka układu choreograficznego. Ćwiczenia wzmacniające na dużych piłkach.**

Klasa: **II**

Cele lekcji:

1. Kształcący

- kształtowanie rytmiczności, płynności i estetyki ruchu
- kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez choreografie ruchowe

2. Poznawczy

- aerobic i stretching jako nowoczesne formy gimnastyki przy muzyce

3. Wychowawczy

- ukazywanie celowości kształtowania estetyki ruchu
- rozwój emocjonalny związany z przeżywaniem radości i satysfakcji ze stopnia opanowanych umiejętności ruchowych

Ilość ćwiczących: 6

Miejsce ćw. : sala gimnastyczna

Tok lekcji	Realizacja zadań	Czas trwania	Uwagi organ.-metodyczne
Część I wstępna- 10 min			
Organizacja lekcji	1.Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć 2.Podanie tematu i zadań lekcji. 3.Wywołanie pogodnego nastroju, motywacja do czynnego udziału w lekcji.	2'	Zbiórka w dwuszeregu
Rozgrzewka	PN 4x8 step touch 4x8 grape vine 4x8 v-step 4x8 4 kolana PN 2x8 step touch 2x8 grape vine 2x8 v-step 2x 4 kolana PN 1-8 step touch 1-8 grape vine 1-8 v-step 1-8 4 kolana j.w LN 1-8 PN step touch (RR ugięte z przodu, wymach w bok) 1-8 PN grape vine	8'	Ustawienie w rozsypce, przed prowadzącym. Step touch-krok odstawno-dostawny Grape vine-krok skrzyżny V-step-krok po literze V 4 kolana-4 powtórki kolan unoszonych w górę w skos

	<p>1-8 PN v-step(wyrzut RR w górę w skos) 1-8 PN 4 kolana</p> <p>1-8 LN step touch 1-8 LN grape vine 1-8 LN v-step 1-8 LN 4 kolana</p> <p>Całość powtarzamy 4 x</p>		<p>Przy 2 powtórcie wprowadzamy pracę RR</p>
Część główna 30 min			
Choreografia układu	<p>1-8 PN grape vine 1-8 PN grape vine 1-8 PN double step 1-8 PN double step</p> <p>1-4 PN marsz w przód 5-8 LN marsz w tył 1-8 PN step touch 1-8 PN v-step 1-8 PN 4 kolana</p> <p>j.w LN</p> <p>Całość powtarzamy 4 x</p> <p>2x8 PN grape vine po kwadracie</p> <p>Skłany tułowia w przód.</p> <p>Tzw. Deska</p> <p>Uginanie ramion tzw. Pompki.</p> <p>Ściskanie piłki.</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>3x15</p> <p>4x10sek</p> <p>3x10</p> <p>3x15</p>	<p>Ustawienie w rozsypce przed prowadzącym.</p> <p>Double step-podwójny krok odstawno-dostawny</p> <p>Zwrócenie uwagi na pracę we frazach muzycznych.</p> <p>W leżeniu tyłem na piłce wykonujemy skłony tułowia do przodu (brzuski).</p> <p>Przedramiona układamy na piłce, nogi prostujemy i odsuwamy do tyłu. Tułów, pośladki, nogi stanowią jedną linię. Napinamy mięśnie brzucha, pleców i pośladków. Wytrzymujemy w tej pozycji licząc do 10.</p> <p>Stopy oparte są na piłce. Tułów tworzy jedną linię. napięte są mięśnie brzucha, pleców i pośladków. Uginamy ramiona.</p> <p>Piłkę trzymamy oburącz na wysokości klatki piersiowej i mocno ściskamy ją obiema</p>

	Wysoko ściskana piłka ze skrętem.	3x15	rękoma. Piłkę trzymamy oburącz nad głową i mocno ściskamy ją obiema rękoma robiąc przy tym skręt tułowia raz w prawo, raz w lewo.
Część III końcowa 5 min			
Stretching, ćw. uspokajające. Zakończenie lekcji	Ćwiczenia stretchingowe. Marsz w miejscu z ćw. oddechowymi. Zbiórka w szeregu, omówienie lekcji. Pożegnanie.	2' 1' 2'	Objaśnienie znaczenia stretchingu i ćwiczeń oddechowych w aerobicu.

Opracowała:

mgr Agata Bąbczyńska