

Klasa II liceum - dziewczęta

Temat: Układ taneczny z pomponami.

Cele lekcji:

1.Kształcący

- kształtowanie rytmiczności, płynności i estetyki ruchu
- kształtowanie koordynacji ruchowej

2. Poznawczy

- aerobic z pomponami 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

I. Część wstępna:

1.Zbiórka-powitanie

2.Czynności organizacyjne-sprawdzenie obecność, podanie tematu lekcji

3.Rozgrzewka:

- marsz w miejscu,
- marsz w rozkroku,
- step touch,
- step otuch, RP w górę, zmiana RL w górę
- L step,
- double step, ramiona na biodrach
- double step , krążenie RR na zewnątrz

II. Część główna

1-4 marsz cztery kroki w przód PN, L kolano w górę

5-8 marsz cztery kroki w tył LN, P kolano w górę

1-8 2x V-step od PN z obrotem w tył (zmiana kierunku)

1-4 grapevine od PN po przekątnej (do prawego rogu sali)

5-8 2x wznos kolana LN

1-4 grapevine od LN po przekątnej(powrót)

5-8 2x wznos kolana PN

1-8 chasse od PN po kwadracie w tył

1-4 pivot (obrót) od PN

5-8 double step od PN

1-8 chasse od LN po kwadracie w tył

1-4 pivot (obrót) od LN

5-8 double step od LN

1-8 step-up (podskokiem) w tył od PN
1-4 knee-up od PN (krok w bok)
5-8 knee up od LN
1-8 chipi-chipi od PN w przód z obrotami
1-4 na przemian stronne wypady w bok od PN
5-8 2x jumping jack

1-4 grapevine od PN w tył
5-8 grapevine od LN dalej w tył
1-4 obrót za PR w przód od PN
5-8 przeskok „nożycowy” od PN w przód
1-4 heel back od LN z półobrotem
5-8 heel-back od PN z półobrotem
1-8 2x ^-step od LN (w tył)

Część końcowa:

1. Uspokojenie organizmu :

-poz. plie w rozkroku - wdech, koci grzbiet- wydech
-w poz. rozkroczej, RR w górę wdech, opust RR-wydech
-poz. siad skrzyżny, RR na kolanach- krążenie głowy w prawo, później w lewo

2. Podsumowanie zajęć

Uwagi:

LN-lewa noga

PN-prawa noga

RR-ramiona

PR-prawa ręka

LR-lewa ręka

Step-touch- krok w bok i dostawienie stopy

Chasse- dwa kroki „polkowe”

Grapevine- krok skrzyżny , krok w bok, skrzyżować nogę z tyłu, krok w bok , dołączyć nogę

Heel-back- krok w bok i wznos zgiętej drugiej nogi piętą w tył

Knee-up- krok w przód lub w bok i wznos drugiej nogi ugiętej w kolanie w górę w przód

V-step- krok po linii litery V

^-step- krok po linii litery A

Jumping Jack-pajac

Opracowała:
mgr Agata Bąbczyńska