

KONSPEKT LEKCJI z wychowania fizycznego

Temat: Aerobik – ćwiczenia ruchowe przy muzyce współczesnej

Klasa: I

Liczba ćwiczących: 10 dzieci

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas: 45 minut

Sprzęt i przybory: odtwarzacz CD, płyty z muzyką do zajęć aerobiku, maty.

Cele lekcji w zakresie:

Umiejętności:

- umie dostosować ruch do muzyki
- umie wykonać podstawowe kroki (step touch, step out, heel back,)
- umie łączyć poszczególne kroki w jedną całość wraz z pracą ramion
- potrafi wykonać i powtórzyć układ choreograficzny

Wiadomości:

- zna komendy i nazewnictwo podstawowych kroków
- zna ćwiczenia kształtujące mięśnie ud, brzucha i pośladków
- zna ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion
- dostrzega pozytywną rolę muzyki na lekcjach wychowania fizycznego

Sprawności:

- rozwinie siłę mięśni nóg i pośladków
- wzmocni siłę mięśni ramion i brzucha
- poprawi kondycję i rozwinie koordynację ruchową przy muzyce

Wychowawczym:

- doceni zdrowotne walory aktywności ruchowej
- przyjmie prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń
- współuczestniczy w organizacji zajęć

Metody: naśladowcza –ścisła, odtwórcza.

ZĘŚĆ LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI O REALIZACJI
1.CZĘŚĆ WSTĘPNA: zorganizowanie grupy, motywacja rozgrzewka (przygotowanie organizmu do wysiłku) Ćw.RR	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, Podanie zadań lekcji. Na przemian „stepowanie ” i marsz z wysokim unoszeniem kolan w miejscu w rytm muzyki. 1)Krążenie barków w przód 2)Jw. Łokcie w górę 3)Krążenia w stawach łokciowych	szereg Ucz. wie co to są ćwiczenia aerobowe Ucz. ustawieni w kolumnach ćwiczebnych twarzą zwróceniu do N. Po 8x

Ćw. T w pł strzałkowej w przód	Pw. w rozkroku skłon w przód z próbą dotknięcia podłoża całymi dłońmi przed stopami, pogłębienie i dotknięcie dłońmi za stopami	8x
Ćw. NN	Pw. w rozkroku, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę (step out) z równoczesną pracą ramion: 1) Ramiona na biodrach 2) Ramiona do góry 3) Ramiona w bok 4) Ramiona w dół.	10x
Ćw. T w pł. Czołowej	Pw. w rozkroku, ramiona w bok . Skłony boczne z pogłębieniem w lewą stronę i w prawą stronę.	6x
Ćw. równoważne	Pw. postawa. Marsz w miejscu na palcach z wysokim unoszeniem kolan z zamkniętymi oczami.	30s
Ćw. T w pł. strzałkowej w tył.	Pw. w marszu, ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej. Co piąty krok marszowy zatrzymanie , ramiona w górę, w skos, w tył i wychylenie głowy i tułowia w tył. Następnie powrót do pw.	
Ćw.mm brzucha	Pw. w marszu w miejscu, na sygnał wykonanie „scyzoryka”	8x
Ćw. T w płaszczyźnie złożonej	Pw. jw. Skrętoskłony tułowia.	6x razy w każdą stronę
Ćw. w podporach	Pw. podpór tyłem. Przechodzenie do podporu przodem. Powrót tą samą drogą.	8x
Ćw. w podskokach	Pw. postawa: ”Pajacyki”	30s
2. CZĘŚĆ GŁÓWNA		
ćw. aerobowe + ćw. wzmacniające		Wykonywanie różnych ćwiczeń o charakterze aerobowym do muzyki 1 min 1 min
Ćw. NN	1) Marsz w miejscu ramiona na biodrach. 2) Marsz w miejscu z rozchodzeniem nóg na boki (V step), ramiona na biodrach. 1)Bieg w miejscu. 2)Jw. z uderzeniem piętami o pośladki. Wymachy nóg w przód w górę (w	45s 45s

	podskokach) z równoczesnym wyrzutem ramion w przód, w bok(na przemian) Marsz (wdech, wydech) Podskoki w miejscu -do przodu - do tyłu - w P,L stronę 1. Pw. postawa nogi złączone , niskie przysiady. 2.Pw. postawa, dwa kroki w przód ze wspięciem na palce, powrót do pw.(na przemian zaczyna prawa i lewa noga). 3. Jw. tylko ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, przenoszone są na przemian w górę w skos.	Jw. 1 min 1 min 15 x 1 min. 1 min
Ćw. mm brzucha	1. Pw. leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona na karku , skłony spinanie mm. brzucha. 2. Jw. tylko ramiona proste, prawa ręka do lewego kolana lewa ręka do prawego.	20 x
Ćw. mm pośladków	Pw. klęk podparty jednonóż, druga noga wyprostowana uniesiona do poziomu unoszenie nogi w górę i w dół. Pw. klęk podparty, noga prosta z tyłu, zginamy nogę w kolanie i prostujemy. 1. Pw. leżenie przodem, napinamy mm pośladków. 2. Pw. jw. Ręce ugięte unosimy kl. piersiową, ramiona prostujemy do przodu. 3. Pw. jw. na przemian uginamy nogi do pośladków. 4. Pw. przysiad podparty prostujemy nogi, ręce cały czas na podłożu.	15 x 10 x 15 x 30 x 10 x każdą nogą
3. CZĘŚĆ KOŃCOWA: Ćw. uspokajające, rozciągające .	Leżenie na plecach prostujemy ramiona i nogi, (rozciąganie) Leżenie tyłem LN ugięta, PN w górze, RR trzymają stopę, zmiana nóg Siad rozkroczny, skłon tułowia w bok, przedramię oprzeć na podłodze, drugie ramię nad głową, wytrzymać	Muzyka relaksacyjna Demonstrowanie przez N ćwiczeń oddechowo - rozciągających

Moment organizacyjno – porządkowy.	Pw. klęk podparty na przemian przechodzenie od „kociego grzbietu” do wygięcia kręgosłupa w stronę podłoża. W czasie ćwiczenia skupiamy się na oddychaniu Zbiórka , podsumowanie zajęć, porządkowanie sali, pożegnanie.	8x siad skrzyżny
------------------------------------	---	---

Bibliografia

1. Brańska Ż., *Aerobik sportowy*, AWF Warszawa, Warszawa 2002.
2. Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A., *Aerobik – podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych*, AWF Kraków, Kraków 2003.
3. Grodzka-Kubiak E., *Aerobik czy fitness*, DDK Edition, Poznań 2002.