**SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA KLASY I GIMNAZJUM**

**AEROBIC**

**TEMAT:** Hi – low – układy choreograficzno – koordynacyjne z wykorzystaniem podskoków.

**U –** Doskonalenie podstawowych kroków aerobicu i wybranych kroków zaawansowanych w formie układów taneczno - ruchowych;

**S –** skoczność, koordynacja wzrokowo – ruchowa, orientacja przestrzenna;

**W –** technika wykonywania ćwiczeń ruchowych przy muzyce;

***Działania wychowawcze:*** doskonalenie umiejętności współpracy w zespole, określanie własnych słabych i mocnych stron;

***Edukacja zdrowotna:*** wzbogacanie wiedzy z zakresu zdrowia – ćwiczenia muzyczno – ruchowe istotnym elementem aktywności fizycznej;

***Metody pracy:*** aktywizująca (sytuacyjna), naśladowcza, zadaniowa;

***Formy realizacji:*** indywidualna, grupowa;

***Warunki prowadzenia lekcji:***

Miejsce: salka gimnastyczna

Klasa: I c (chłopcy)

Liczba ćwiczących: 19

Przybory: radiomagnetofon, płyty CD;

Data: 19.03.2014r.

Nauczyciel prowadzący: Ewa Załęczna

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Treść** | **Czas trwania** | **Uwagi** |
| I.CZĘŚĆ WSTĘPNA1.Moment organizacyjno-porządkowy.2.Basic steps – podstawowe kroki rozgrzewki.3.Advanced steps – wybrane kroki zaawansowane  | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie zadań lekcji.Nauka prostego układu muzyczno – ruchowego z wykorzystaniem kroków: marsz, step touch, podwójny step touch, v-step, heel back, podwójny heel back, kolana.Doskonalenie kroków zaawansowanych: grape vine, step over, chasse, mambo, pivot, jumpic jack, power jack, step cross. | 3 min7 min10 min | SzeregUczniowie rozstawieni luźno, twarzą do n-la. Uczniowie ustawieni w szachownicy. |
| II.CZĘŚĆ GŁÓWNA1. Nauka układu choreograficz.koordynacyjn.do muzyki dance2. Prezentacja poznanych kroków taneczno – ruchowych. | Układ:Blok I:1.Chasse + v-step z obrotem2.Jumpic jack + power jack3. Chasse + v-step z obrotem4. 4 kolanaBlok II:1.V-step przodem i bokiem2.Mambo + pivot3.V-step przód i tył4. 4 kolanaBlok III:1.Grape vine po”L”2.Step cross3. Grape vine po”L”4. 4 kolana1.Pokaz z przewodnictwem n-la.2.Pokaz grupowy. | 15 min | Uczniowie poruszają się dookoła własnej osi i zmieniają układ przestrzennie. |
| III.CZĘŚĆ KOŃCOWA1.Ćwiczenia oddechowe i wyciszające. 2. Ćwiczenia rozciągające.2.Moment organizacyjno-porządkowy | 1.Ćwiczenia oddechowe w marszu.2.Rolowanie kręgosłupa.3.Wyciąganie mm grzbietu.4.Krążenia tułowiem.5.Opad T z RR w przód.6. Opad T z RR w bok7.Skłon w przód z przysiadu.1. Ćw. rozciągające w:a) siadzie prostym;b) siadzie rozkrocznym;c) leżeniu przewrotnym;d) leżeniu tyłem;Zbiórka, podsumowanie zajęć. Wyróżnienie najlepiej ćwiczących, informacja zwrotna od uczniów. Pożegnanie. | 5 min | Uczniowie ustawieni w szachownicy. |