**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 WSTĘPNA  1.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 min  7 min  10 min | Szereg  Uczniowie rozstawieni luźno, twarzą do n-la.  Uczniowie ustawieni w szachownicy. |
| II.CZĘŚĆ GŁÓWNA  1. Nauka układu choreograficz.  koordynacyjn.  do muzyki dance  2. Prezentacja poznanych kroków taneczno – ruchowych. | Układ:  Blok I:  1.Chasse + v-step z obrotem  2.Jumpic jack + power jack  3. Chasse + v-step z obrotem  4. 4 kolana  Blok II:  1.V-step przodem i bokiem  2.Mambo + pivot  3.V-step przód i tył  4. 4 kolana  Blok III:  1.Grape vine po”L”  2.Step cross  3. Grape vine po”L”  4. 4 kolana  1.Pokaz z przewodnictwem n-la.  2.Pokaz grupowy. | 15 min | Uczniowie poruszają się dookoła własnej osi i zmieniają układ przestrzennie. |
| III.CZĘŚĆ KOŃCOWA  1.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 bok  7.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. |