

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z AEROBIKU w KL. VI

### Temat: Nauka podstawowych kroków Hi-Low.

#### Cele główne lekcji:

1. **Umiejętności:** nauka kroków hi-low
2. **Motoryczność:** rozwijanie cech motorycznych: wytrzymałość, siła i koordynacja.
3. **Wiadomości:** Różnorodne formy fitness
4. **Akcent wychowawczy :** Przestrzeganie zasad BHP, dyscyplina

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min.

Klasa: VI

Liczba ćwiczących: 18

Przybory i przyrządy: Magnetofon

| Tok lekcji                              | Zadania szczegółowe   | Dozow. | Uwagi organizacyjno - metodyczne   |
|---|---|--------|--|
| 1.Czynności organizacyjno - porządkowe. | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zbiórka podanie tematu lekcji.</li><li>2. Powitanie sportowe i sprawdzenie obecności.</li><li>3. Sprawdzenie gotowości do zajęć.</li><li>4. Podanie tematu lekcji.</li></ol>   | 3 min  | W dwuszeregu.  |
| 2.Część główna A                        | <p>Marsz w miejscu :</p> <p>Krażenie barków w tył 8x<br/>krażenie barków na zmianę w tył 8x<br/>krażenia RR na zmianę w tył 8x<br/>krażenie RR przed sobą na zewnątrz i do wewnątrz 8x</p> <p><b>Step-touch (krok dostawny):</b> <input type="checkbox"/><br/>wymach RR z dołu w bok 16 x<br/>kłaśnięcie w dłonie przed sobą i wyprosi RR w bok 8x<br/>kłaśnięcie w dłonie o uda z przodu i wyprosi RR w bok 8 x</p> <p><b>Step-out (szeroki rozkrok i akcent z dotykiem podłoża palcami stóp):</b><br/>jw. akcent palcami stóp o podłoże 8 x<br/>j w. wymachy RR w bok, w skos, w górę 8 x<br/>jw. wymach RR przodem w górę 8 x<br/><input type="checkbox"/> jw. wymach jednego ramienia na zmianę w skos, w górę 8 x<br/>jw. wymachy jednego ramienia na zmianę w bok, w przeciwną stronę 8 x<br/>jw. wymachy jednego ramienia na zmianę w bok 8x<br/><input type="checkbox"/>jw. wymach jednego ramienia na zmianę nad głową 8 x<br/><input type="checkbox"/> jw. akcent piętą o podłoże 8 x</p> | 20 min | Ustawienie w trzech szeregach. Nauczyciel przed rozpoczęciem lekcji prezentuje wszystkie podstawowe kroki. Część główna A powtarzana dwa razy. |

|                           |   |               |  |
|---------------------------|---|---------------|--|
| <p>Część<br/>główna B</p> | <p><b>Step-touch podwójny w bok (2 x od prawej. 2 x od lewej) 4 x</b><br/> jw. w prawo i akcent 3 x palcami stóp o podłoże (lewa, prawa, lewa), to samo od LN 4 x<br/> jw. pięta o pośladek, RR zgięte w tył 4 x<br/> jw. prosta noga w bok, RR z dołu w bok 4 x<br/> jw. kolano w górę, RR w dół 4 x<br/> jw. podudzie przodem w górę, przeciwna dłoń do stopy 4 x<br/> jw. wymach nogi w skos, w przód, przeciwna dłoń do stopy 4 x<br/> jw. w tył, RR przodem w górę 4 x</p> <p><b>Ćwiczenia mięśni kończyn dolnych 135 BPM</b><br/> Postawa zasadnicza, stopy rozstawione na szerokość bioder<br/> przysiad bez odrywania pięt, RR daleko w przód, powrót do postawy, RR zgięte ściągamy w tył 16 x<br/> jw. pogłębiamy przysiad na 1,2,3 na 4 wyprost odstawienie stopy w bok do przysiadu, powrót, ciężar równomiernie rozłożony na obie kończyny 8xPN,do 4x,do 2x,do 1x<br/> przysiad w rozkroku i wyprosi z wymachem prostej nogi w bok 8 x PN, 8 x LN<br/> przysiad w rozkroku i wymach zgiętej nogi w bok, w przeciwną stronę 8 x PN, 8x LN<br/> w rozkroku przysiad, RR w bok 8 x<br/> z rozkroku przez skręt tułowia w bok wypad w przód i uginanie kolana nogi z tyłu do podłoża 8 x<br/> w rozkroku przysiad, RR w bok 8 x<br/> powtórzyć przedostatnie ćwiczenie na drugą nogę 8 x<br/> wypad w przód z ustawienia bokiem<br/> wymach nogi w tył, RR w przód 8 x<br/> uniesienie kolana w przód, w górę, RR w dół 8 x<br/> wymach prostej nogi wprzód, przeciwnie ramię do przodu 8 x<br/> uginanie tylnej nogi, kolano do podłoża, ugięcie przedramion 8 x<br/> powtórzyć całość na drugą nogę</p> <p><b>Ćwiczenia mięśni prostych i skośnych brzucha 120 bmp</b><br/> Siad prosty podparty<br/> przyciąganie kolan do klatki piersiowej 8 x<br/> jw. przemienne przyciąganie kolan do klatki piersiowej po 8 x każda noga<br/> jw. nożycowanie pionowe i poziome 16 x<br/> jw. unoszenie nóg w górę do rozkroku 2 serie po 8 x<br/> jw. stopy skrzyżowane, przenoszenie nóg w bok 8 x</p> <p><b>Ćwiczenia mięśni grzbietu</b><br/> Podpór przodem<br/> z wytrzymaniem pozycji i przejście do leżenia przodem 8 x<br/> jw. NN w rozkroku, przejście na rękach do skłonu podpartego 8 x<br/> Leżenie przodem<br/> jw. RR na karku, skłon tułowia w tył 8 x</p> | <p>18 min</p> | <p>Uczniowie pozostają w tym samym ustawieniu. Nauczyciel koryguje błędy na bieżąco.</p> |
|---------------------------|---|---------------|--|

|                      |  |                            |   |
|----------------------|--|----------------------------|---|
|                      | <p>jw. RR odwiedzone w bok, skręt tułowia z przeniesieniem nogi i dotknięciem do dłoni po 8 x na każdą stronę</p> <p>jw. RR ugięte, uniesienie tułowia w górę 8 x</p> <p>jw. RR ugięte przed, skłon T w tył 8 x</p> <p>jw. RR wyprostowane w przód, przeniesienie RR bokiem w tył ze wznosem T w górę 8 x</p> <p>jw. RR splecione na plecach, skłon T w tył 8 x</p> <p>jw. RR wzdłuż tułowia, skłon tułowia w bok 8 x na każdą stronę</p> <p>Klęk podparty</p> <p>jw. uginanie RR w stawach łokciowych 8 x</p> <p>jw. krążenie T w przód i w tył po 8 x</p> <p>jw. ugięcie RR dotknięcie klatką piersiową do podłoża 8 x</p> <p>jw. wznos jednej ręki i przeciwnej nogi do poziomu, wytrzymanie do 3, na 4 zmiana 16 x</p> <p><b>Ćwiczenia rozciągające</b></p> <p>wypad w przód, stopy w jednej linii, dociśnięcie pięty wyprostowanej nogi z tyłu do podłoża, wytrzymanie 8 s</p> <p>jw. wspięcie na palce stopy z tyłu, wypchnięcie bioder w przód i zaokrąglenie pleców, RR w przód - wytrzymanie 8 s</p> <p>to samo do drugiej nogi</p> <p>wypad w bok zejście jak najniżej na ugiętej nodze, kolano w przód - wytrzymanie 8 s</p> <p>jw. opad tułowia do prostej nogi - wytrzymanie 8 s</p> <p>to samo do drugiej nogi</p> <p><b>Zbiórka w dwuszeregu:</b><br/>Podsumowanie zajęć, pożegnanie.</p> | <p>2 min.</p> <p>2 min</p> | <p>Nauczyciel przeprowadza zbiórkę, pyta uczniów o cele lekcji oraz czego się dzisiaj nauczyli, żegna się z nimi.</p> |
| <p>Część końcowa</p> |  |                            |   |