

## SCENARIUSZ ZAJEĆ Z AEROBIKU w KL. VI

**Temat: Fitness na zajęciach wychowania fizycznego – wykorzystane ławeczek gimnastycznych <step>.**

### Cele główne lekcji:

1. **Umiejętności:** nauka podstawowych kroków step aerobic
2. **Motoryczność:** rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej
3. **Wiadomości:** zna podstawowe kroki step aerobic
4. **Akcent wychowawczy:** czerpanie radości z własnego ruchu, zadowolenie z osiągniętych sukcesów.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Sprzęt: ławeczki gimnastyczne.

Grupa: Klasa VI.

Czas: 45min.

Metody prowadzenia zajęć: naśladowcza ścisła

I CZĘŚĆ PRE CLASS INSTRUCTIONS  WARM UP <ROZGRZEWKĄ>	1)Przywitanie grupy 2)Podział sprzętu 3)Wskazówki wstępne na temat odpowiedniego stroju, obuwia, poprawnej postawy i techniki ćwiczenia.  Tempo muzyki około 128 BPM Podstawowe kroki na stepie:  Kolano, 3 kolana, 7 kolan, heel back, 3 heel back, 7 heel back, kick, 3 kick, 7 kick, promenada, V- step + ramiona.	Strój do ćwiczeń sportowych, nieblokujący ruchy, obuwie sportowe, nieślizgające się. Na step wchodzimy całą stopą, kolana lekko ugięte, mm.brzucha napięte, kręgosłup wyprostowany.
II CZĘŚĆ GŁÓWNA	Muzyka temp około 130 BPM rosnąco Choreografia: 1)3 x kick pojedynczy 1-8,1-4 2)promenada 1-8 3)kolano 1-4 4)kolano- przeskok- kolano 1-8 IDIOM  1)2 x basic step 1-8 2)2x promenada 1-8 3)2 x v-step 1-8 4)3x kick 1-8	Choreografia 4x32 <przy początkującej grupie nauczanie można rozbić na 2-3 zajęcia>

	<p>IDIOM</p> <p>1)pijak, kolano 1-8  2)v- step, jumping x 2- 1-8  3)promenada x 2 1-8  4)2 x pojedyncze kolano- 1-8</p> <p>IDIOM</p> <p>1)kolano-rozkrok- kolano-rozkrok- 1-8  2)2x pojedynczy kick 1-8  3) cza-cza tam i powrót po stepie- 1-8  4)3x heel back- 1-8</p> <p>IDIOM</p>	
<p>III CZĘŚĆ  ZAKOŃCZENIE COOL  DOWN</p>	<p>Muzyka tempo około 80 BPM  Ćwiczenia uspokajające i rozluźniające z wytrzymaniem pozycji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- siad rozkroczny, skłon T w bok, przedramię oprzeć na podłodze, drugie ramię nad głową, wytrzymać 8 sek.</li> <li>- jw. w drugą stronę</li> <li>- opad T do nogi, plecy proste, dłonie oprzeć o podłoże, wytrzymać 8 sek.</li> <li>- jw. w drugą stronę</li> <li>- postawa zasadnicza, skłon T w bok, chwyt dłonią za stopę, drugie ramię nad głową, wytrzymać 8 sek.</li> <li>- jw. druga strona</li> <li>- postawa- lekki rozkrok- przyciągnięcie prawej pięty do pośladka, kolano do kolana, ręka przeciwległa wyciągnięta w górę- wytrzymać 15 sek</li> <li>- jw. zmiana nogi i ręki</li> <li>- postawa- lekki rozkrok- przyciągnięcie kolana prawej nogi do klatki piersiowej- wytrzymać 15 sek.</li> <li>- jw. zmiana nogi</li> <li>- ćwiczenia oddechowe w pozycji lekkiego rozkroku</li> </ul>	