

Aerobik – **scenariusz** – opracowała Halina Więclaw

**Temat lekcji:** Aerobik - ćwiczenia koordynacyjno-ruchowe przy muzyce.

**Cele lekcji:**

Uczeń potrafi:

- prawidłowo wykonać ćwiczenie zademonstrowane przez prowadzącego;
- potrafi wykonać ćwiczenia na poszczególne grupy mięśni;
- wie jaki wpływ mają wykonywane ćwiczenia na samopoczucie i zdrowie.

Treść podstawy programowej: taniec

Miejsce ćwiczeń: sala korekcyjna z lustrami

Przebieg lekcji:

Tok lekcji	Sposób realizacji	Czas	Uwagi
I. Część wstępna	1.Zbiórka 3.Powitanie 4.Sprawdzenie gotowości do zajęć.		
Rozgrzewka	Ćwiczenia głowy: skłony w bok, skłony w przód i w tył Ćwiczenia barków; krążenie w przód i w tył Ćwiczenia RR krążenie w przód i w tył RR wyprostowane przed sobą dłonie uniesione do góry wypychanie do przodu na zmianę, naciskanie na niewidzialną ścianę. Krążenie bioder. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan. Skłony T w przód. Stojąc w rozkroku skłony T w przód z pogłębieniem.		Nauczyciel kontroluje poprawność wykonywanych ćwiczeń, koryguje błędy
II. Część główna	- PW wykrok RR w przód wymach N do RR. Noga za każdym razem wraca do wykroku. - PW lekki rozkrok, NN lekko ugięte pogłębienie przysiadu. - Dwa kroki dostawne w bok jednoczesnym ćwiczeniem RR uginanie, wyprost w przód, w bok, powrót. - Podskoki na przemian w przód i w tył z pracą RR. - Skręt przez lewy bok, PN w tył PR w przód, - Skręt przez prawy bok, LN w tył LR w przód. - Wykrok, przysiad na tylnej N - - Kroki skrzyżne w prawo i w lewo, - PW rozkrok, RR na karku skłon w bok z jednoczesnym uniesieniem N -przeskoki boczne połączone z krążeniem RR - półprzysiad, RR ugięte na wysokości klatki piersiowej, energiczne skrety T, -obroty w prawą i w lewa stronę z wymachem RR, - PW wykrok RR ugięte nad głową ściąganie RR w tył i uginanie N zakroczonej w kolanie, - rozkrok, przenoszenie ciężaru ciała z N na N Ćwiczenia na matach - Klęk podparty opad T w przód,	10 x  10x 20x  20x 10x  10x  10x 10x  10x 10x  10x 10x  10x	Proste plecy Ćwiczenie RR przemienne  W jedną stronę, Na przemian Kolano w jednej linii  Nie pochłać się  Biodra stabilnie  RR jak najdalej

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- klęk podparty wymach prostej N w tył</li> <li>- klęk podparty N ugięta w kolanie na wysokości biodra</li> <li>wymach N w górę,</li> <li>- klęk podparty wymach ugiętej N w bok</li> <li>- klęk na LN, PN wyprostowana z przodu skłon do N prostej</li> <li>- leżenie przodem, unoszenie RR i NN w górę,</li> <li>- leżenie przodem unoszenie PR i LN, zmiana</li> <li>- leżenie przodem RR z tył unoszenie T</li> <li>- Leżenie tyłem unoszenie bioder w górę</li> <li>- leżenie tyłem unoszenie prostej N w górę z jednoczesnym uniesieniem bioder,</li> <li>- leżenie tyłem NN ugięte skłony do NN,</li> <li>- leżenie tyłem stopa PN oparta na kolanie LN, RR na karku skłony na ukos,</li> <li>- leżenie tyłem rowerek</li> <li>- leżenie tyłem NN wyprostowane w górę, skłon do NN, utrzymanie 3s,</li> <li>- leżenie na boku wymach prostej N w górę</li> <li>- leżenie na boku wymach prostej N w tył</li> <li>- leżenie przodem na przedramionach i stopach, T w linii prostej utrzymanie w tej pozycji.</li> </ul>	<p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>5x</p> <p>5x</p> <p>8x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>8x</p> <p>8x</p> <p>10x</p> <p>8x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>1min</p>	<p>Pięta w górę</p> <p>Zmiana NN</p> <p>Zmiana NN</p> <p>Każda strona</p> <p>Zmiana NN</p> <p>Zmiana NN</p> <p>Zmiana NN</p> <p>Zmiana NN</p>
III. Część końcowa	<p>Ćw. Uspokajające rozciągające</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klęk prosty koci grzbiet</li> <li>- siad klęczny skłon T w przód, wydech , uniesienie RR w górę wdech</li> <li>- PW RR w górę wdech, skłon wydech.</li> </ul> <p>Omówienie lekcji.</p> <p>Zwrócenie uwagi na wpływ ćwiczeń na zdrowie</p>	<p>6x</p> <p>4x</p> <p>4x</p>	<p>Przypomnienie o zachowaniu prawidłowej postawy</p>