**SCENARIUSZ LEKCJI OTWRTEJ Z AEROBIKU DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI**

**CELE LEKCJI:**

**Kształcący :**

* kształtowanie rytmiczności estetyki ruchu
* kształtowanie koordynacji ruchowej
* wzmacnianie mięsni całego ciała

**Poznawczy**

* nowoczesne formy ćwiczeń przy muzyce

**Wychowawczy**

* wskazanie celowości ćwiczeń kształtujących jako elementu poprawy zdrowia i kondycji fizycznej
* współpraca w zespole

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Treść lekcji** | **Czas** | **Wskazówki organizacyjno -porządkowe** |
| **I Część wstępna**  1.Czynności organizacyjne | - Czynności organizacyjne, zapoznanie z prowadzącymi  - podanie zadań lekcji  - motywacja ćwiczących do zajęć | 3’ | Ustawienie - forma frontalna w rozsypce przed prowadzącymi |
| 2. Rozgrzewka | - Marsz w miejscu – krążenia RR ( przód , tył , jednorącz , oburącz)  - 4x8 step touch  ( krążenia naprzemian stronne RR w przód w tył)  - 4x8 grape vine  ( unoszenie RR w górę , w przód w bok)  - 4x8 v-step  ( wznos RR w górę jednorącz , oburącz)  4x8  4 kolana ( wznos RR oburącz )  Układy I  - Podwójny step touch w prawą stronę  - LN V-step 4x  - podwójny step touch w lewą stronę  - PN – V-step 4X  Całość powtarzamy 6X | 15’ | Ustawienie w rozsypce, przed prowadzącym.    Step touch-krok odstawno-dostawny  Grape vine-krok skrzyżny  V-step-krok po literze V  4 kolana-4 powtórki kolan unoszonych w górę w skos |
| **II Część główna**   1. Choreografia układu 2. Ćwiczenia kształtujące i wzmacniając | Układ II  - marsz w prawą stronę po skosie 4 kroki PN , powrót LN cztery kroki  - LN step touch 4 X  - marsz w lewą stronę po skosie 4 kroki LN , powrót PN cztery kroki  - PN step touch 4X  Całość powtarzamy 6x  Układ III   - grape vine po kwadracie  - PN chasse w przód  - LN mambo w przód  - PN chasse w tył  - LN mambo w tył    Całość powtarzamy 6 x  Układ IV ( połączenie układu II i III)  1.Mięśnie RR ( ćwiczenia z hantlami)  **Wszystkie ćwiczenie powtarzamy 16 x**  - unoszenie boczne RR w opadzie  - naprzemienne ugięcia RR w pozycji stojąc  - prostowanie RR w tył w opadzie  - unoszenie RR w przód w górę  - unoszenie RR w przód do boku  - wykrok w przód i w tył z uginaniem RR  - łączenie zgiętych RR na wysokości twarzy i odwiedzenie w tył  2. Mięśnie NN i pośladków  **Wszystkie ćwiczenia powtarzamy 16 X**  - Uginanie kolan w pozycji stojącej ( lekki rozkrok)  - na przemian stronne unoszenie kolan w przód  - j/w w bok ( lekki skręt T)  - klęk podparty unoszenie LN a górę prostej  - j/w stopa zadarta w kierunku sufitu  - j/w zginanie nogi uniesionej w powietrzu  Zmiana nogi  - klęk podparty odwodzenie zgiętej nogi w bok  - j/w prostej  - leżenie tyłem wznos bioder w górę i unoszenie dynamiczne bioder z napięciem mięśni pośladków  - j/w wznos bioder w górę , wznos nogi w górę unoszenie stopy w kierunku sufity  Mięsnie brzucha  **Wszystkie ćwiczenia powtarzamy 16 X**  - Leżenie stopy na podłodze NN zgięte w łokciach za głową – skłony T w przód  -j/w LN na prawym kolanie –skłony T w przód  - j/w skłony T po skosie do nogi na kolanie ( zmiana NN)  - w leżeniu na plecach wznos NN w górę naprzemienne zginanie NN  - j/w nogi proste w górze wznos bioder stopy skierowane do sufitu  - j/w opuszczamy na przemian raz jedną nogę raz drugą  - Leżenie, stopy na podłodze NN zgięte w kolanach , RR wyprostowane uniesione nad podłogą , lekkie unoszenie T w górę po 16 powtórzeniach zmiana ustawienia RR ( na wysokości kolan, następnie w górze skos i za głową ) | 4’  4’  6’  6’  7’  7’ | Ustawienie w rozsypce przed prowadzącym.    Wprowadzanie kolejnych zmian i utrudnień w układzie choreograficznym.    Double step-podwójny krok odstawno-dostawny  Chasse – krok dociągany w przestrzeni ( 1i 2 ).  Mambo – dwa kroki marszowe  z balansem ciała.          Ćwiczący pobierają maty i hantle 0,75 kg    Pozycja lekko zgięta kolana plecy proste  Kolana nie wychodzą poza linię kostek  Zwracanie szczególnej uwagi na dociskanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa do maty,  Odpowiednie oddech  Ustawienie głowy w jednej lini z odcinkiem szyjnym kręgosłupa |
| **III Część końcowa**  1.Ćwiczenia rozluźniające  2. Czynności organizacyjne | Ćwiczenia stretchingowe.   Marsz w miejscu z ćw. oddechowymi.  Zbiórka w szeregu, omówienie lekcji. Pożegnanie. | 5’  2’  3’ | Objaśnienie znaczenia stretchingu i ćwiczeń oddechowych w aerobicu. |