**SCENARIUSZ LEKCJI Z AEROBIKU ZAJĘCIA DO WYBORU W RAMACH**

**WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**TEAMAT: Kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmy.**

**CELE LEKCJI:**

**Kształcący**

* kształtowanie i wzmacnianie mięśni całego ciała
* doskonalenie kroków tanecznych zumby
* poprawianie wytrzymałości, koordynacji ruchowej i poczucia rytmu

**Poznawczy**

* znajomość wpływu ćwiczeń przy muzyce na kształtowanie poprawnej sylwetki
* znajomość podstawowych kroków zumby i aerobiku
* znajomość podstawowych ćwiczeń kształtujących mięsnie brzucha, ramion, nóg, grzbietu

**Wychowawczy**

* odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i rówieśników
* umiejętność organizacji czasu wolnego - aerobik formą zabawy
* współdziałanie w grupie

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 )  - krok skrzyżny po kwadracie 4x  - V –step w obrocie w PS wznos RR na przemian w górę 4X ( jw. wznos ramion w przód)  - 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 | **Układ I**  - podwójny step touch ( ze skrętem bioder) 4x  - **Salsa-** (krok podstawowy) na 1 krok w przód lewą nogą, przenosimy na niż ciężar ciała, na 2 wracamy ciężarem ciała na prawa nogę, na 3 dostawiamy lewa nogę do prawej, na 4 stajemy w miejscu. Analogicznie prawa nogą w tył. 8X  **Układ II**  - **Krok mambo 2X-**( w przód i w tył)- prawa nogę wystawiamy po skosie w przód, przenosimy na nią ciężar ciała, odbijamy się od niej i wracamy do pozycji właściwej  ( analogicznie na lewą nogę).  - **Cha- cha-**( krok podstawowy) krok do boku prawą nogą, lewą dostawiamy, ponownie krok prawą do boku (w rytm słów cha- cha-cha) , analogicznie na lewa stronę.  - **lambada**  **- makarena**  **Układ III**  Połączenie układu I i II  - Podwójny step touch 4X  -salsa w miejscu 8 X  - mambo do boku przód tył PN 2X  - obrót  - cha- cha  - mambo do boku przód tył LN 2X  - obrót  - lambada w miejscu 8X  - makarena w obrocie | 6’  6’  10’ | Ustawienie w rozsypce przed prowadzącym.    Wprowadzanie kolejnych zmian i utrudnień w układzie choreograficznym.    Łączenie układów w jedną całość i powtórzenie 4 razy |
| **III Część końcowa**  1.Ćwiczenia rozluźniające  2. Czynności organizacyjne | Ćwiczenia stretchingowe i oddychające    Zbiórka w szeregu, omówienie lekcji. Pożegnanie. | 3’  2’ | Objaśnienie znaczenia stretchingu i ćwiczeń oddechowych w aerobicu. |