

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat lekcji: Aerobik – nauczanie układu tanecznego.

Prowadząca: Agnieszka Krekora

Klasa: II

Przyrządy, przybory: butelki plastikowe

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Środki audiowizualne: magnetofon, płyty CD

Zadanie szczegółowe w zakresie:

- **umiejętności:** umiejętność wycucia rytmu, płynności i estetyki ruchu
- **sprawności motorycznej:** poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, wytrzymałości ogólnej, zwinności, gibkości
- **wiadomości:** poznanie choreografii nowego układu tanecznego oraz wpływu ćwiczeń ruchowych przy muzyce na świadomość postępowania wobec własnego ciała i możliwości samodzielnego doboru ćwiczeń w okresie późniejszym; poznanie różnych form aerobiku
- **w zakresie akcentów wychowawczych:** wyrabianie świadomej postawy zdyscyplinowania i kolektywnego współdziałania; obiektywizacja procesu samooceny i samokontroli oraz wyzwalań postaw służących dbaniu o własne zdrowie i samodzielności w ich permanentnym stosowaniu.

Metody:

- **realizacji zadań ruchowych:** zabawowo-naśladowcza, naśladowcza-ściśła, zadaniowa-ściśła
- **przekazywania wiedzy:** pogadanka, pokaz, opis, objaśnienie, instruowanie
- **wychowawcze:** działanie przykładem osobistym, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty

Tok lekcyjny – rodzaje zadań	Nazwa i opis zadania (ćwiczenia)	Dozowanie, czas	Metody: real. zadań ruch., przekaz. wiedzy, wychowawcze	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<p>I CZĘŚĆ WSTĘPNA <i>Część organizacyjno-porządkowa</i></p> <p><i>Nastawienie psychiczno-motywacyjne</i></p> <p><i>Zabawa ożywiająca</i></p> <p><i>Ćwiczenia kształtujące z butelką plastikową</i> Ćw. głowy</p> <p>Ćw. RR</p>	<p>Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć. Zapoznanie z tematem lekcji.</p> <p>Krótką informacją na temat różnych form aerobiku i sposobu w jaki aerobik wpływa na kształtowanie zgrabnej sylwetki.</p> <p>„Pościg węża za ogonem”. Na sygnał czołowy w rzędzie – głowa węża, stara się szybkimi nawrotami złapać ostatniego w rzędzie – ogon węża. Po schwytaniu ostatniego czyli ogon węża, do środka rzędu przechodzą początkujący i końcowi, a ćwiczący ze środka wchodzi na miejsca tych, którzy stali na początku i końcu.</p> <p>1. Pw. postawa rozkroczna, butelka poziomo trzymana oburącz przed sobą za końce – skłony głowy w przód i w tył. 2. Pw. jw. – skłony głowy w prawo i w lewo. 3. Pw. jw. tylko RR w dół – 1-RR przodem w górę; 2-RR skurcz, butelka na karku; 3-RR w górę; 4-powrót do pozycji wyjściowej.</p>	<p>1’</p> <p>2’</p> <p>2’</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p> <p>8x</p>	<p></p> <p>Pogadanka</p> <p>Zabawowo-naśladowcza Opis</p> <p>Naśladowcza-ściśła Pokaz, opis</p> <p>Instruowanie</p> <p>Działanie przykładem osobistym</p>	<p>Ustawienie uczniów w dwuszeręgu. Zbiórkę przeprowadzamy szybko i sprawnie.</p> <p>Prowadząca krótko przedstawia różne formy aerobiku, zwracając uwagę na jego pozytywny wpływ na organizm człowieka.</p> <p>Ustawienie – uczestnicy stoją w rzędzie układając RR na biodrach osoby stojącej przed nią.</p> <p>Prowadząca zwraca uwagę na bezpieczeństwo i mocne trzymanie za biodra, aby wąż się nie rozerwał.</p> <p>Marsz po okręgu – rozdanie butelek.</p> <p>Ćwiczące ustawione w kolumnie rój.</p> <p>Prowadząca zwraca uwagę na odstępy między ćwiczącymi.</p> <p>Prowadząca pokazuje ćwiczenie.</p> <p>Rozpoczęcie ćwiczenia na sygnał prowadzącej.</p>

Ćw. G, RR i NN	4. Pw. jw. tylko RR z butelką w górę – krążenia RR z butelką przed sobą w prawą stronę.	8x	Zwrócenie uwagi na dokładne wykonywanie ćwiczeń. Ćwiczenia kształtujące odbywają się w rytm muzyki.	
	5. Jw. w lewą stronę.	8x		
	6. Pw. postawa rozkroczna, butelka pionowo trzymana oburącz przed sobą – 1- wypad PN z przeniesieniem butelki w prawą stronę; 2-powrót do pozycji wyjściowej; 3-wypad LN z przeniesieniem butelki w lewą stronę; 4-powrót do pozycji wyjściowej.	8x		
Ćw. T w pł. czołowej	7. Pw. postawa rozkroczna, butelka poziomo trzymana oburącz za końce w górze – 1-sklon T w prawą stronę; 2-powrót do pozycji wyjściowej; 3-sklon T w lewą stronę; 4-powrót do pozycji wyjściowej.	8x		
Ćw. T w pł. strzałkowej Ćw. NN	8. Pw. jw. – 1-sklon T w przód z pogłębieniem.	8x		
	9. Pw. jw. tylko skłon podparty o kolanach lekko ugiętych – 1-wspięcie na palce; 2-powrót na całe stopy.	8x		
	10. Pw. postawa rozkroczna, butelka poziomo trzymana oburącz za końce w przód – przenoszenie ciężaru ciała z PN na LN (z LN na PN).	8x		
	11. Pw. jw. – ciężar ciała spoczywa na PN – wytrzymać.	10''		
	12. Pw. wypad w przód, RR z butelką w górze – wytrzymać.	10''		
	13. Pw. jw. tylko RR z butelką oparte o nogę wykroczną – ugięcie kolana nogi zakrocznej w dół i powrót do pw.	8x		
	14. Pw. jw. tylko RR z butelką na podłodze – wytrzymać.	10''		
	15. Ćwiczenia NN wykonywane na lewą stronę.	1'		
				Zwrócenie uwagi na to, by G, RR, T i N zakroczna znajdowały się w jednej linii.

Ćw. mm. brzucha	16. Pw. leżenie tyłem, butelka pionowo trzymana w PR – podawanie butelki z ręki do ręki pod PN i LN.	8x		
Ćw. mm. grzbietu	17. Pw. leżenie przodem, butelka trzymana jw. – okrężne podawanie butelki z ręki do ręki o ramionach wyprostowanych.	8x		
Ćwiczenia oddechowe	18. Pw. postawa rozkroczna, butelka poziomo trzymana oburącz za końce w dół – 1-RR przodem w górę-wdech; 2-RR przodem w dół-wydech.	8x		Wdech nosem, wydech buzią. Marsz po okręgu – ćwiczące odkładają butelki plastikowe.
II CZĘŚĆ GŁÓWNA <i>Nauczanie układu tanecznego</i>	<u>Układ choreograficzny.</u> I ósemka 1. Mambo PN (krok w przód i w tył) 2. Mambo obrót PN 3. V-step PN (krok po V) 4. V-step LN II ósemka 1. Kick PN i LN w przód (kopnięcie) 2. Knee up PN i LN po skosie w tył (kolano w górę) III ósemka 1. Cross PN (NN złączone - PN krok w przód, skrzyżowanie LN przed PN , PN krok w tył, LN dołącza do PN) 2. Pw. Postawa rozkroczna, NN ugięte w kolanach – 2 klaśnięcia w dłonie, 2 o kolana }x2	23' 1-2 3-4 5-6 7-8 1-4 5-8 1-4 5-8	Naśladowcza- ściśła Zadaniowa-ściśła Pokaz, opis, objaśnienie Działanie przykładem osobistym Wyrażanie aprobaty i dezaprobaty	Ćwiczące ustawione w kolumnie rój. Prowadząca zwraca uwagę na odległości między ćwiczącymi. Zmiana muzyki na szybszą – 145-160 BPM. Tempo nieznacznie wzrasta po nauczaniu układu. Prowadząca pokazuje i objaśnia ćwiczenia. Podczas nauczania prowadząca stosuje ćwiczenia oddechowe w zależności od zmęczenia grupy. Podczas wykonywania ćwiczeń ręce mogą być oparte na biodrach w zależności

III CZĘŚĆ KOŃCOWA <i>Stretching</i>	IV ósemka			od możliwości ćwiczących.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grape vine PN w prawą stronę (krok skrzyżny) 2. Skakanka 3. Grape vine LN w lewą stronę 4. Jumping Jack (pajace) <p>- Jw. ósemki wykonywane na lewą stronę. - Nauczony układ powtarzamy w szybszym tempie na P i L stronę.</p>	<p>1-2 3-4 5-6 7-8</p> <p>2'</p>		
<i>Ćwiczenie relaksujące</i>	1. Pw. siad skrzyżny – PR na głowie, LR na PR - nacisk głowy w lewą stronę, a PR w prawą stronę. Jw. na lewą stronę.	20"	Naśladowcza- ścista	Zmiana muzyki na relaksacyjną. Prowadząca zwraca uwagę na bezpieczeństwo, dokładne wykonywanie ćwiczeń, prawidłowe oddychanie, postawę ciała.
	2. Pw. jw. – wyprostować luźne RR do góry i zgiąć dłonie do wewnątrz grzbietem w dół. Wyciągnąć się w górę swobodnie oddychając, powtórzyć 2-3 razy.	20"	Zadaniowa-ścista Pokaz, opis, Objaśnienie Wyrażanie aprobaty i dezaprobaty	
	3. Pw. jw. – unieść rękę ze zgiętym łokciem, przy pomocy drugiej ręki naciskać podniesioną i zgiętą w łokciu rękę do tyłu i w dół. Zmiana R.	20"	Działanie przykładem osobistym	
	4. Pw. siad ugięty – PR między nogami-napięcie; rozluźnienie, siad skrzyżny, RR na kolanach – rozciągnięcie.	20"		
	5. Jw. na LR.	20"		
	Układ taneczny wykonywany w wolnym tempie.	2'	Naśladowcza- ścista	Ustawienie jw. Ćwiczenia wykonywane są przy

<p><i>Moment organizacyjno-porządkowy.</i></p>	<p>Zbiórka. Omówienie lekcji. Ocena aktywności uczniów Pożegnanie.</p>	<p>2'</p>	<p>Pokaz, opis Działanie przykładem osobistym Pogadanka</p>	<p>muzyce hip-hop (110 BPM). Ćwiczące ustawione w dwuszeregu. Uczniowie sprzątają sprzęt.</p>
--	--	-----------	--	--