**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 4XCałość powtarzamy 6X | 15’ | Ustawienie w rozsypce, przed prowadzącym. Step touch-krok odstawno-dostawnyGrape vine-krok skrzyżnyV-step-krok po literze V4 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 4XCałość powtarzamy 6xUkład III - grape vine po kwadracie- PN chasse w przód- LN mambo w przód- PN chasse w tył- LN mambo w tył Całość powtarzamy 6 xUkład 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 powietrzuZmiana 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 sufityMięsnie 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-dostawnyChasse – krok dociągany w przestrzeni ( 1i 2 ).Mambo – dwa kroki marszowez balansem ciała.    Ćwiczący pobierają maty i hantle 0,75 kg Pozycja lekko zgięta kolana plecy prosteKolana nie wychodzą poza linię kostek Zwracanie szczególnej uwagi na dociskanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa do maty,Odpowiednie oddechUstawienie 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. |