**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 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
 |  **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. |