**Konspekt lekcji wychowania fizycznego**

Opracowanie: mgr Jolanta Grzywna

**Temat lekcji:  Fitness- nauka układu choreograficznego z wykorzystaniem stepów.**

Klasa: I Gimnazjum Dziewczęta

UMIEJĘTNOŚCI : nauka prostego układu tanecznego

 z wykorzystaniem poznanych kroków

MOTORYCZNOŚĆ : kształtowanie płynności , precyzji i kordy-

 nacji ruchowej

WIADOMOŚCI : ćwiczenia przy muzyce sposobem spędzania

 wolnego czasu, znajomość nazewnictwa

 podstawowych kroków w aerobiku

AKCENT

WYCHOWAWCZY : kształtowanie własnego ciała , współpraca

 w grupie

FORMY  ORGANIZACJI

 PRACY:

*-*          frontalna

*-*          w grupach

METODY  REALIZACJI

 ZADAŃ:

*-*          naśladowcza

*-*          zadaniowa

Ilość ćwiczących: 15 dziewcząt

Miejsce ćw. : sala fitness

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Realizacja zadań | Czas trwania | Uwagi organ.-metodyczne |
| **Część I wstępna- 10 min** |
| Organizacja lekcji | 1.Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć2.Podanie tematu i zadań lekcji.3. Motywacja do czynnego i świadomego udziału w lekcji.4.Nauczyciel sprawdza gotowość uczniów do zajęć i wyjaśnia co to jest aerobik | 3’ | Zbiórka w dwuszeregu |
| Rozgrzewka    | PN4x8 step touch4x8 grape vine4x8 v-step4x8  4 kolana.....................PN 2x step touch2x8 grape vine2x8 v-step2x 4 kolana....................PN1-8 step touch1-8 grape vine1-8 v-step1-8 4 kolana.....................j.w LN.....................1-8 PN step touch ( RR ugięte z przodu, wymach w bok)1-8 PN grape vine 1-8 PN v-step( wyrzut RR w górę w skos)1-8 PN 4 kolana……………………1-8 LN step touch1-8 LN grape vine1-8 LN v-step1-8 LN 4 kolanaCałość powtarzamy 2 x | 7’ | 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             Przy 2 powtórce wprowadzamy pracę RR |
| **Część główna 30 min** |
| Ćwiczenia step aerobiku na ławeczkach- Choreografia układu  | u. przygotują stepy i do ćwiczeń-u. ustawiają się za step-ławeczkami -u. wykonują polecenia nauczyciela 1.   1-8 marsz wąski w miejscu (M/W)1-8 marsz szeroki w miejscu (M/W)   2x1-4 M/W wąski, 1-4 M/W szeroki      4x1-2 M/W wąski , 1-2 M/W szeroki 2.   8x akcent zmienny dotykając stepy raz PN raz LN 3.    8x PN BASIC STEP8x LN BASIC STEP4x PN BASIC STEP4xLN BASIC STEP2xPN BASIC STEP2xLN BASIC STEP8x PN, LN BASIC STEP-zmienny 4.   8x ruchome kolano rozpoczynając od PN 5.   8x V STEP PN8x V STEP LN4x V STEP PN4x V STEP LN2x V STEP PN2x V STEP LN8x V STEP zmienny6.        8x noga prosta w bok- ruchome(1-  PN wejście bokiem na step, 2-wznos LN prostej w bok, 3- zejście LN, 4- zejście PN, jw. druga noga)7.        Łączenie wszystkich elementów w krótki  układ .Całość powtarzamy |                    | Ustawienie w rozsypce przed prowadzącym.  Zwrócenie uwagi na pracę we frazach muzycznych.     Wprowadzanie kolejnych zmian i utrudnień w układzie choreograficznym     |
| **Część III końcowa 5 min** |
| Stretching, ćw. uspokajająceZakończenie lekcji | Ćwiczenia stretchingowe.- z piłkami -na matach Zbiórka w szeregu, omówienie lekcji. Ocena i podsumowanie pracy uczniów Pożegnanie. | 3’ 2’ | Objaśnienie znaczenia stretchingu i ćwiczeń oddechowych w aerobicu. |