**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 zajęć  2.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 | PN  4x8 step touch  4x8 grape vine  4x8 v-step  4x8  4 kolana  .....................  PN  2x step touch  2x8 grape vine  2x8 v-step  2x 4 kolana  ....................  PN  1-8 step touch  1-8 grape vine  1-8 v-step  1-8 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 touch  1-8 LN grape vine  1-8 LN v-step  1-8 LN 4 kolana  Całość powtarzamy 2 x | 7’ | 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                            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 STEP  8x LN BASIC STEP  4x PN BASIC STEP  4xLN BASIC STEP  2xPN BASIC STEP  2xLN BASIC STEP  8x PN, LN BASIC STEP-zmienny    4.   8x ruchome kolano rozpoczynając od PN    5.   8x V STEP PN  8x V STEP LN  4x V STEP PN  4x V STEP LN  2x V STEP PN  2x V STEP LN  8x V STEP zmienny  6.        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. uspokajające  Zakończenie 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. |