Izabela Białek
Nauczyciel mianowany
Zespół Szkół Nr 1
Choszczno

Choszczno; 24 02 2004r.

SCENARIUSZ

Lekcji wychowania fizycznego z zakresu aerobiku

Klasa: I a, I TG
Data: 24 02 2004r.
Czas: 45 minut
Miejsce: mała sala gimnastyczna
Liczba ćwiczących: 16
Liczba niećwiczących: 4
Prowadząca: Izabela Białek
Ustawienie: w szachownicy

```
x  x  x  x  x  x
  x  x  x  x  x  x
x  x  x  x  x  x
        N
```

Typ lekcji**: BODY SHAPE – wzmacnianie.**
Temat lekcji: Lift side i unoszenie bioder w leżeniu tyłem.
Doskonalenie kroków: kwadrat i 4 kolana.
Cel lekcji: Wzmacnianie siły mięśni pośladkowych.
Wiadomości: Technika wykonywania liftów.
Uczeń po lekcji:

- Umie poruszać się w rytm muzyki,
- Umie wykonać poprawnie lift,
- Wzmocnił mięśnie pośladkowe,
- Poprawił wydolność organizmu.

TOK LEKCJI	ĆWICZENIA	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ, CZAS	UWAGI

1. CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Zbiórka w dwuszeregu. 2. Sprawdzenie obecności. 3. Podanie tematu lekcji.	3 min	
2. ROZGRZEWKA	1. Marsz. 2. RR w górę wdech i wydech 3. Marsz w rozkroku. 4. Step touch w prawą stronę 5. Kwadrat - step touch Powtarzamy 4x 6. – Kwadrat - marsz, - step touch, - step touch. Powtarzamy 2x 7. – kwadrat - 4 kroki marsz w przód i w tył, - step touch, - step touch. Powtarzamy 2x 8. – kwadrat - 4 kroki marsz w przód i w tył, - marsz, - step touch. Powtarzamy 2x 9. – kwadrat, - 4 kroki marsz w przód i w tył, - V step w przód, - step touch. Powtarzamy 4x. 10. – kwadrat, - 4 kroki marsz w przód i w tył, - V step w przód, - 4 kolana. 11. step touch w lewą stronę 12. od pkt.5 do pkt. 10 powtarzamy na lewą stronę. 13. Łączymy prawą i lewą stronę: 14. W prawo: - kwadrat, - 4 kroki marsz w przód i w tył, - V step, - 4 kolana; W lewo: - kwadrat, - 4 kroki marsz w przód i w tył,	3x 16x 1x 4x 1x 4x 4x 1x 1x 4x 4x 1x 1x 8x 4x 1x 1x 2x 4x 1x 1x 2x 1x 16x	Zwracamy uwagę, aby kroki wykonywane były od pięty. Przy kroku 4 kolana daleko sięgamy nogą do tyłu, kolano nogi z przodu jest w miejscu, nie unosimy wysoko kolana z przodu nogi, która wykonuje ruch.

	- V step, - 4 kolana. Powtarzamy całość 4x. 15. Dodajemy pracę RR. - kwadrat, RR ugięte w stawach łokciowych odwodzimy do boku, - 4 kroki w przód i w tył, na 4 krok wyrzucamy RR do góry, - V step, na pierwszy krok unosimy proste PR po skosie do góry na drugi krok unosimy proste LR po skosie do góry, na trzeci krok ściągamy PR na biodro, na czwarty krok ściągamy LR na biodro. - 4 kolana, RR pracują ugięte w stawach łokciowych luźno przy tułowiu 16. Powtarzamy cały układ na prawą i lewą stronę z pracą ramion 4x	4x 1x 1x 2x 1x 4x	
3. CZĘŚĆ WZMACNIAJĄCA	1. Uginanie RR w stawach łokciowych. P.W. W rozkroku na szerokość bioder, NN lekko ugięte w kolanach, biodra lekko wysunięte do przodu, RR wzdłuż tułowia, łokcie przy tułowiu. Singiel 1. Uniesienie przedramion. 2. Opuszczenie przedramion. Double 1-2. Uniesienie przedramion. 3-4. Opuszczenie przedramion 3x1 1-2-3. Uniesienie przedramion. 4. Opuszczenie. Całą serię powtarzamy 3x. 2. Lift side w prawo. P.W. Step touch. 1. Krok w bok PN. 2. Odmach LN w bok. 3. Krok LN. 4. Dołączenie PN. Całą serię powtarzamy 3x. 3. Lift side w lewo. P.W. Step touch. 1. Krok w bok LN. 2. Odmach PN w bok. 3. Krok PN. 4. Dołączenie LN. Całą serię powtarzamy 3x.	16x 8x 4x 3x 24x 3x 24x 3x	Ćwiczenie na dwugłowy ramienia Zwracamy uwagę na to, aby łokcie były w miejscu, nie pracujemy tułowiem, napinamy mięśnie Uważamy na obciągniętą stopę, skręt biodra nogi wykonującej lift, napięcie mięśni pośladkowych, barki w miejscu.

	4. Unoszenie bioder w leżeniu tyłem. P.W. Leżenie tyłem, NN ugięte, RR wzdłuż T. Singiel. 1. Uniesienie bioder i spięcie mięśni pośladkowych. 2. Opuszczenie bioder. Double. 1-2. Uniesienie bioder i spięcie mięśni pośladkowych. 3-4. Opuszczenie bioder. 1-8. wytrzymanie biodra w górze i napięcie mięśni pośladkowych. Całą serię powtarzamy 3x. 5. Spinanie mięśni brzucha w leżeniu tyłem. P.W. Leżenie tyłem, NN w lekkim rozkroku ugięte w stawach kolanowych, RR na karku, łokcie szeroko. Singiel 1. Uniesienie odcinka piersiowego kręgosłupa, spięcie mięśni brzucha. 2. Opuszczenie. Double. 1-2. Uniesienie odcinka piersiowego kręgosłupa, spięcie mięśni brzucha. 3-4. Opuszczenie. Singiel. 1. Uniesienie odcinka piersiowego kręgosłupa, spięcie mięśni brzucha. 2. Opuszczenie. Całą serię powtarzamy 3x. 1.Leżenie tyłem, RR wyprostowane za głową, NN wyprostowane. 2. - Uginamy PN, mocno przyciągamy do klatki piersiowej - Prostujemy nogę i chwytamy za staw skokowy - Kładziemy nogę na parkiecie. 3. Jak wyżej druga noga. Kołyską wstajemy do siadu. 4.- Siad w rozkroku. - PR kładziemy pod PN i LR rozciągamy boczną część tułowia poprzez skłon w bok. - Zwrot tułowia w stronę PN i skłon w przód. 5. Jak wyżej na drugą stronę. 6. Przysiad podparty i powoli prostu-	16x 4x 1x 3x 8x 8x 8x 3x 15s 15s 15s 30s 15s 15s 30s	Bardzo ważne jest napięcie mięśni pośladkowych Zwracamy uwagę na to, aby nie szarpać tułowia, łokcie cały czas na zewnątrz, brodą ciągniemy do sufitu i oczywiście spinamy mięsnie brzucha. Ćwiczenia rozciągające każdy wykonuje według swoich możliwości
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCA			

	jemy NN a następnie krąg po kręgu kręgosłup i na końcu głowę. 7. W postawie uginamy PN, chwytamy za staw skokowy, kolano przy kolanie, biodro nogi rozciąganej lekko do przodu. 8. Jak wyżej druga noga. 9. W postawie w lekkim rozkroku unoszenie RR w górę – wdech, i opuszczenie – wydech.	20s 20s 3x	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	1. Zbiórka w dwuszeregu. 2. Powtórzenie tematu lekcji i celu. 3. Pożegnanie.	2’	xxxxxxx xxxxxxx N

LEGENDA: RR – ramiona,
NN – nogi,
PR – prawe ramię,
LR – lewe ramię,
PN – prawa noga,
LN – lewa noga,
T – tułów,
STEP TOUCH – krok w bok,
V STEP – krok po literze V,
LIFT SIDE – uniesienie nogi w bok,
4 KOLANA – uniesienie 4 razy kolana do góry.

OPRACOWAŁA:
mgr Izabela Białek

Izabela Białek
Nauczyciel mianowany
Zespół Szkół Nr1
Choszczno

Choszczno; 24. 02 2004r.

HOSPITACJA

Lekcji wychowania fizycznego z zakresu aerobiku

Klasa: II e.
Data: 24 02 2004r.
Czas: 45 minut.
Miejsce: mała sala gimnastyczna.
Liczba ćwiczących: 24
Liczba niećwiczących: 2
Prowadząca: Izabela Białek

Typ lekcji: **FAT – BURNER – CHOREOGRAFIA**
Temat lekcji: Nauka kroku mambo i V – step.
Cel lekcji: 1. Kształtowanie poczucia rytmu.
2. Kształtowanie sylwetki poprzez spalanie nadmiernej tkanki tłuszczowej.
Wiadomości: Właściwe nazewnictwo poznanych kroków.

OSOBA HOSPITUJĄCA: Magdalena Drewicz, studentka IV roku Instytutu Kultury Fizycznej w Szczecinie.
OPIEKUN PRAKTYKANTKI: Pani Beata Mitera.

CEL HOSPITACJI: 1. Struktura lekcji aerobiku typu FAT – BURNER.
2. Nazewnictwo podstawowych kroków przy budowaniu choreografii w czasie rozgrzewki i lekcji zasadniczej.

OPRACOWAŁA:
mgr Izabela Białek