Temat: Aerobik – ćwiczenia przy muzyce

Klasa : 1 c

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

• W zakresie wiadomości uczeń:

zdobywa wiadomości na temat korzyści jakie przynoszą ćwiczenia

poznaje nowe formy fittnesu,

zapoznaje się z fachowym nazewnictwem dyscypliny

nazywa wskazane mięśnie

opisuje prawidłową postawę ciała

poznaje nowe ćwiczenia

• W zakresie umiejętności uczeń:

nabiera umiejętności kontrolowania i korygowania postawy ciała w czasie ćwiczeń

nabiera umiejętności wyszukiwania potrzebnych wiadomości w sieci

nabywa umiejętności w poruszaniu się w rytm muzyki

• W zakresie postawy uczeń:

rozbudza swoje zainteresowania fittnesem

dba o prawidłowa postawę ciała

jest zaangażowany w pracę na lekcji

reaguje na uwagi nauczyciela, koryguje popełniane błędy

TOK LEKCJI

1. Organizacja zajęć:

• zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności

• sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie tematyki zajęć, wyrobienie pozytywnego

nastawienia do ćwiczeń

2. Pogadanka na temat form fittnesu i korzyści, jakie przynoszą ćwiczenia oraz możliwościach wyszukiwania nowych form ruchu w zasobach internetowych.

3. Rozgrzewka - przygotowanie organizmu do wysiłku, zapoznanie uczennic z

nazewnictwem i nauczanie podstawowych kroków aerobiku.

Uwagi metodyczne: zgodnie z metodyką nauczania każdy krok rozliczny jest do 8 i

powtarzany 4razy, co umożliwia uczestnikowi zajęć lepsze poznanie i utrwalenie kroków.

Nauczanie kroków rozpoczyna się od prawej strony a następnie przechodzi na lewą. W

nauczaniu kroków podstawę stanowi marsz i step touch. Prowadzący w zależności od sytuacji

ustawiony jest przodem lub tyłem do grupy. Na bieżąco poprawia uczniów.

4. Zajęcia właściwe obejmuje układ ćwiczeń składający się z 2 bloków. Układ ćwiczeń

opiera się zarówno na krokach, jakie uczestnicy zajęć poznali w części pierwszej,

(część z nich została zmodyfikowana, jak i nowych, które dopiero poznają:

• nauczanie układu ćwiczeń

• finał zajęć - parokrotne powtórzenie układu w całości

Uwagi metodyczne: Jeden blok muzyczny składa się z 4 cyklów. Na każdy cykl przypada 8

bitów. Metodyka nauczania układu polega na czterokrotnym powtórzeniu każdego z cyklów i

łączeniu ich ze sobą w bloki. W zależności od poziomu sprawności uczniów kroki mogą ulec

modyfikacji w obie strony (mogą zostać ułatwione, bądź utrudnione). Układ nauczany jest

zarówno na prawą jak i lewą stronę. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonywania

ćwiczeń i na bieżąco poprawia ćwiczących. Zwraca również uwagę na zaangażowanie swoich

uczniów i udziela im pochwały słownej w czasie zajęć. Przypomina uczniom o trzymaniu

prawidłowej postawy ciała. Na zakończenie tzw. finał ( układ) zostaje powtórzony 4 razy.

5. Uspokojenie organizmu, ćwiczenia rozciągające

6. Na zakończenie zajęć nauczyciel poleca zapoznanie się z nowymi krokami aerobiku: V-step i grapevine korzystając z proponowanych stron internetowych.

Uwagi metodyczne : nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowe przyjmowanie pozycji przez

ćwiczących, poprawia ich. Przypomina, że wdech odbywa się nosem, a wydech ustami. Pyta

uczniów o grupy rozciąganych mięśni.

6. Podsumowanie zajęć, pożegnanie.