**KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

TEMAT: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i nóg przy muzyce z użyciem hantli i platform.

PROWADZĄCA: mgr Agata Mikołajczak

DATA: 19.06.2013 r.

MIEJSCE: Hala Widowiskowo - Sportowa

CZAS: 45 min.

KLASA: Ia – 13 dziewcząt

PRZYBORY: stepy, hantle 0,5 kg, odtwarzacz CD, zestaw audio z mikrofonem bezprzewodowym nagłownym, płyty z profesjonalną muzyką fitness.

ZADANIA USAMODZIELNIAJĄCE UCZNIA: zaangażowanie – uczeń potrafi wykonać samodzielnie krótki układ na stepie.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

* MOTORYCZNOŚCI: koordynacja ruchowa – uczeń potrafi skoordynować ruchy rąk i nóg w czasie i przestrzeni podczas ćwiczeń z muzyką.
* UMIEJĘTNOŚCI: uczeń potrafi poruszać się w rytm muzyki.
* WIADOMOŚCI: uczeń zna przynajmniej trzy podstawowe kroki w step-aerobiku.

FORMY-METODY ORGANIZACJI LEKCJI: zadaniowo-ścisła, ruchowej ekspresji twórczej, frontalna.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TOK LEKCJI** | **ZADANIA** | **CZAS** | **UWAGI** |
| CZĘŚĆ WSTĘPNA   * ćw. porządkowo – wychowawcze | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć. | 3 min. | U. ustawione przed N.  Pobranie stepów i ustawienie ich w kształcie „szachownicy”. |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA A   * ćw. rozgrzewające przy muzyce   CZĘŚĆ GŁÓWNA A   * realizacja zadania głównego | - marsz, wdech nosem – wznosimy rr w górę; wydech ustami – opuszczamy rr  - marsz z energiczną pracą rr,  - knee up na stepie P i L strona  - knee up z dodatkową pracą rr,  - repeaters (trzy kolana) z dodatkową pracą rr – wznosy, odwodzenia,  - 8x basic step PN,  - 8x basic step LN,  - 4x basic step PN,  - 4x basic step LN,  - 2x basic step PN,  - 2x basic step LN,  J.w. basic step + krążenia barków w przód, w tył, na zmianę, krążenia nadgarstków.  Nauka krótkiego układu choreograficznego:  PODSTAWOWE KROKI:  1-8 repeaters PN  9-16 repeaters LN  17 -24 2x double (na podłodze)  25-32 2x basic step  ------------------------  MODYFIKACJA:  1-8 repeaters z zejściem w bok PN (na 2 L kolano w górę, na 3 LN na podłogę obok stepu, na 4 P kolano w górę, na 5 PN wraca na step, na 6 L kolano górę, 7-8 zejście na podłogę (rr – góra, bok, góra)  9-16 j.w. na drugą stronę  17-24 2x double przez step (rr wyprostowane do boku – uginamy w łokciach)  25-32 2x basic step (rr opuszczone – ugięcia w stawie łokciowym) | 10 min.  23 min. | N. przypomina o prawidłowej postawie w trakcie ćwiczeń, bezpieczeństwie – stawianie całej stopy na step.  Ćwiczenia mają na celu odpowiednio rozgrzać obręcz barkową, przygotować rr do ćwiczeń z hantlami.  Każda U. bierze dwa ciężarki. N. instruuje prawidłowe trzymanie hantli.  Uczymy układu metodycznie, po oswojeniu się z repeaters wprowadzamy modyfikacje z zejściem do boku - KROK 1 PN i KROK 2 LN; następnie pokazujemy double przez step - KROK 3. Łączymy KROK 1,2 i 3. Po opanowaniu tych kroków pokazujemy basic step z ruchem rr – KROK 4. Łączymy KROK 3 i 4.  Na koniec łączymy wszystkie kroki wykonując układ. |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA   * ćwiczenia rozciągające (stretching) * ćwiczenia organizacyjno - porządkowe | - P stopa na stepie, noga ugięta w kolanie, opieramy na niej ciężar ciała, stopa LN oparta o kant stepu, ciągniemy delikatnie piętę w stronę podłogi. Wytrzymać kilka sekund, zmiana nogi,  - stoimy na stepie, uginamy PN w stawie kolanowym, PR chwytamy za stopę i przyciągamy piętę do pośladka, po kilku sekundach zmiana nogi,  - PR wyprostowana, LR chwytamy za łokieć i przyciągamy wyprostowaną rękę do klatki piersiowej, po kilku sekundach zmiana ręki,  - 4x wdech nosem – wznosimy rr w górę; wydech ustami – opuszczamy rr.  Zbiórka, podziękowanie za zajęcia – pochwalenie uczennic za aktywny udział, pożegnanie grupy. | 5 min.  4 min. | Odkładamy hantle na podłogę.  N. zwraca uwagę na utrzymanie prawidłowej postawy ciała, plecy wyprostowane, łopatki lekko przybliżone do kręgosłupa. Miednica delikatnie wypchnięta ku przodowi, mięśnie brzucha napięte.  Uporządkowanie sprzętu. Stepy oraz hantle odkładamy na miejsce. |





