

Temat zajęć: Aerobic – nauka układu choreograficznego.

Cele zajęć:

1. Kształcący
 - kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez choreografie ruchowe
2. Poznawczy
 - aerobic i stretching jako nowoczesne formy gimnastyki przy muzyce
3. Wychowawczy
 - ukazywanie celowości kształtowania estetyki ruchu

Miejsce: aula szkolna

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas trwania	Uwagi
Część I wstępna- 10 min			
Organizacja lekcji	1.Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć 2.Podanie zadań zajęć. 3.Motywacja do czynnego udziału w zajęciach.	2'	Zbiórka w dwuszeregu
Rozgrzewka	PN 4x6 step touch 4x6 v-step 4x6 grape vine 4x6 4 kolana PN 2x step touch 2x8 v-step 2x8 grape vine 2x 4 kolana PN	8'	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

	1-8 step touch 1-8 v-step 1-8 grape vine 1-8 4 kolana j.w LN 1-8 PN step touch (RR ugięte z przodu, wymach w bok) 1-8 PN v-step(wyrzut RR w górę w skos) 1-8 PN grape vine 1-8 PN 4 kolana 1-8 LN step touch 1-8 LN v-step 1-8 LN grape vine 1-8 LN 4 kolana Całość powtarzamy 4 x		Przy 2 powtórcie wprowadzamy pracę RR
Część główna 30 min			
Choreografia układu	1-8 PN grape vine 1-8 PN grape vine 1-8 PN double step 1-8 PN double step 1-4 PN marsz w przód 5-8 LN marsz w tył 1-8 PN step touch 1-8 PN v-step 1-8 PN 4 kolana j.w LN Całość powtarzamy 4 x	2' 2' 4'	Ustawienie w rozsypce przed prowadzącym. Double step-podwójny krok odstawno-dostawny

	<p>2x8 PN grape vine po kwadracie</p> <p>2x8 PN double step</p> <p>1-4 PN marsz w przód 5-8 LN marsz w tył 1-8 PN step touch 1-8 PN v-step 1-8 PN 4 kolana</p> <p>j.w LN</p> <p>2x8 PN grape vine po kwadracie 2x8 PN double step</p> <p>1-2 PN chasse w przód 3-4 LN mambo w przód 5-6 PN chasse w tył 7-8 LN mambo w tył 1-8 PN step touch 1-8 PN v-step 1-8 PN 4 kolana</p> <p>j.w LN</p> <p>Całość powtarzamy 4 x</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>Wprowadzanie kolejnych zmian i utrudnień w układzie choreograficznym.</p> <p>Chasse – krok dociągany w przestrzeni (1 i 2).</p> <p>Mambo – dwa kroki marszowe z balansem ciała.</p>
Część III końcowa 5 min			
Stretching, ćw. uspokajające.	Ćwiczenia stretchingowe.	2'	Objaśnienie znaczenia stretchingu i ćwiczeń oddechowych w aerobiku.
Zakończenie	Marsz w miejscu z ćw. oddechowymi.	1'	
	Pożegnanie.	2'	